

HITACHI
Inspire the Next

日立オープンレンジ

家庭用

クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

型式 **MRO-CT5**

保証書別添付

このたびは日立オープンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」 → P.3~6 をお読みいただき、正しくお使いください。

トースト



もくじ

ご使用の前に

● 安全上のご注意 3

● 据え付け 7

● 各部のなまえ 7

● 付属品の種類 7

● 操作パネルのはたらき 8

● 加熱のしくみ 10

● 重量センサーの0点調節のしかた 10

● 空焼きのしかた(脱臭) 10

● 知っておいていただきたいこと 11

● 使える容器・使えない容器 12

使いかた

● オート調理

● 1あたため 2解凍あたため の使いかた 13

● 6ごはん の使いかた 14

● 冷めたごはん、お総菜のあたためのコツ 15

● 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ 15

● ごはん、お総菜のあたためメニュー 16

● 冷凍ごはん、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー 16

● あたため、解凍あたための加熱時間一覧表 17

● まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表 17

● 3 トースト の使いかた 18

● 4 牛乳 の使いかた 19

● 5かんたんおかず の使いかた 20

● 7半解凍 8解凍 の使いかた 21

● 7半解凍 8解凍 の上手な使いかた 22

● 9葉・果菜 10根菜 の使いかた 23

● 11コンビニ弁当 ~ 16かんたんパン の使いかた 24

● 11コンビニ弁当 ~ 16かんたんパン のコツ 24

● オート調理のお願い 26

● オート調理のメニューと表示 26

● 手動調理

● 操作手順 27

● 手動調理(レンジを使う)

● レンジ の使いかた 28

● レンジ600Wとレンジ200Wのリレー加熱 29

● レンジ600Wとレンジ100Wのリレー加熱 29

● レンジ発酵 の使いかた 30

● 手動調理(オーブンを使う)

● オーブン (予熱なし)、40℃(発酵)の使いかた 31

● オーブン (予熱あり)の使いかた 32

● 手動調理(メモリーを使う)

● 記憶のしかた 34

● メモリー の使いかた 35

● 手動調理(トースター・グリルを使う)

● トースター・グリル の使いかた 36

お手入れ

● 本体・付属品のお手入れ 37

● においが気になるとき(脱臭) 37

こんなときは

● 料理が上手にできないとき 38

● お困りのときは 41

● 次の場合は故障ではありません 41

● 表示部に次の表示が出たとき 42

料理集 43~62

● 保証とアフターサービス 63

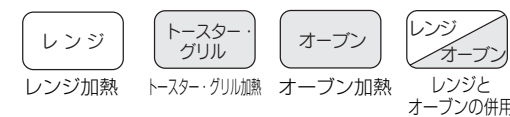
● 「ご相談窓口」 63

● 仕様 裏表紙

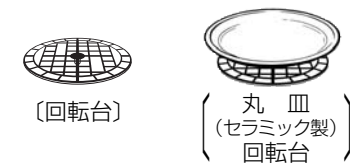
クッキングガイドの見かた

■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



■付属品の表示



- 加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
- 料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

● オート調理のとき

1あたため 2解凍あたため 3トースト 4牛乳 5かんたんおかず 6ごはん
7半解凍 8解凍 9葉・果菜 10根菜 11コンビニ弁当
12カロリーカット(炒めもの) 13ケーキ 14お菓子 15グラタン 16かんたんパン

● 手動調理のとき

レンジ トースター・グリル オープン レンジ発酵 オープン発酵
レンジの出力—— レンジ 600W レンジ 200W レンジ 100W
オーブンの温度—— 250℃ 210℃ … 100℃ 40℃ (発酵)
加熱時間—— 約5分 5分を目安にして加熱します。
5~10分 5~10分を目安にして加熱します。

料理集に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キロジュール)
容量：1mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)

安全上のご注意

※この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人やほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

■ここに示した注意事項は

表示内容を見逃して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。



危険

この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。



警告

この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。



注意

この表示の欄は、「傷害を負うおそれがあるか、または物的損害の発生のおそれがある」内容です。

表示の例



気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。



してはいけない「禁止」内容です。



実行しなければならない「指示」内容のものです。

ご使用のまえに



危険

(火災・感電・けがの原因)



- 改造はしない。また、サービスマン以外の人、分解したり修理しない。
- 穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意する。



据え付けるとき



警告

(感電・火災の原因)



- 電源コード・差込プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
- 傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
- 交流100V以外では使用しない。



(ヒーター使用時の高温で引火の原因)



- 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。
- たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。



(火災・感電の原因)



- 電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。

(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因)



- 包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄する。



据え付けるとき

警告



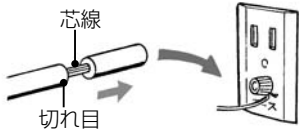
アースを確実に取り付ける。
(故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

アース線を接続せよ

■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はしないでください。(爆発・火災・感電などの事故防止のため法令で禁止されています。)

- 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所

- 水蒸気が充満する場所 ● 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所

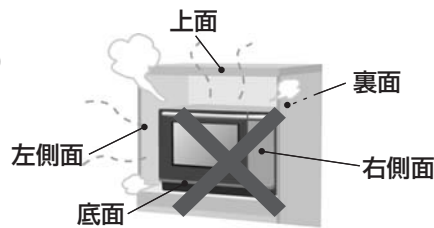
- この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出し、結露する場所

注意

(火災・感電の原因)



- すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、裏面、底面)を囲む設置はしない。
- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)
- 製品本体が転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。



本体の落下・転倒を防ぐために、転倒防止金具(部品番号MRO-N80-016)を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

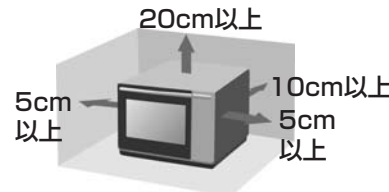


- 差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、差込プラグを持って行う。
- 使用前に包装材は全て取り除く。
- 本体は壁などとの間をあける。(過熱して発火する恐れ)

熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形する恐れがあるため遠ざけて下さい。

「周囲の保護のために」
右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。

後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。



使用するとき

警告

(事故の原因)



- 子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。(やけど・感電・けがの恐れ)
- 調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)
抜くときは、とりけしキーを押した後にする。

使用するとき

注意

(感電・けが・電波漏れ・故障・火災の原因)



- クッキングガイドに記載されている方法以外では使わない。
- 本体に水をかけない。
- 本体やドアに無理な力を加えたり乗ったりしない。
- ドアに物をはさんだまま使わない。
- 衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(発煙、発火、やけどの原因)
- 吸気口・排気口をふさがない。
- 長期間使わないときは、差込プラグをコンセントから抜く。
- 食品は加熱しすぎない。(発煙、発火の原因)
- 少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しない。
- 丸皿に衝撃を加えない。
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せずに、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因となります。
- 付属の丸皿以外の皿を丸皿の替わりに使用しない(故障の原因)

(やけど・けが・火災の原因)

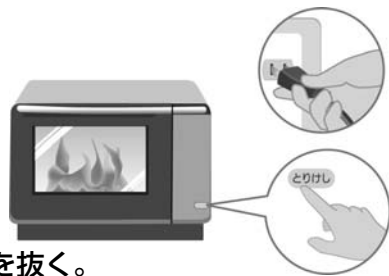


- 調理後の食品の出し入れに注意する。
容器や丸皿、回転台が熱くなるときがあるので、注意をして取り出す。
- クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
- 飲みもの(水、牛乳、酒、コーヒー、豆乳など)やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあるので注意する。
(飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。)

(火災の原因)



- 食品くずをつけたまま使わない。
- 加熱室内で食品が燃え出したときは、
1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、販売店に点検を依頼する。



(やけど・けがの原因)



- ヒーター使用中や終了後しばらくは、高温になっているので本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)、丸皿にふれない。
- 熱くなったドアや丸皿に水をかけない。(割れる恐れ)
- 調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。



- 調理が終わったら食品をすぐに取り出す。(余熱で焼け過ぎになる恐れあり)
- 食品の出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。(食品の汁がこぼれているときは、ふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

使用するとき(レンジのとき)

注意

(やけど・けが・火災の原因)



- 調理以外の目的に使わない。
(レンジ加熱で温めるタイプの湯たんぽなどを加熱しない。)
- レンジ加熱では、ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。
(破裂してやけどやけがの原因)
- レンジ加熱で目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
(卵を加熱する場合は、割りほぐしてから加熱する)
- 加熱室が空のまま加熱しない。(故障の原因)
- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったまま加熱しない。
- 「1あたため」で飲みものを加熱しない。(飲みものは「4牛乳」で加熱する)
- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。(故障の原因)
- 食品の重さにくらべて重すぎる容器でオート調理しない。
- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。



(やけど・けがの原因)



- 乳幼児のミルクやベビーフードは「レンジ 600W」で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認する。(オート調理で加熱しないでください。)
- 市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、容器に移し変えて加熱する。
- ラップやふたなどのおおいははずすときは、注意する。(蒸気が一気にでる場合があります。)
- 膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。(破裂してやけどやけがの原因)
- 容器や丸皿が熱くなるときのがあるので注意する。

お手入れのとき

警告

(やけど・感電の恐れ)



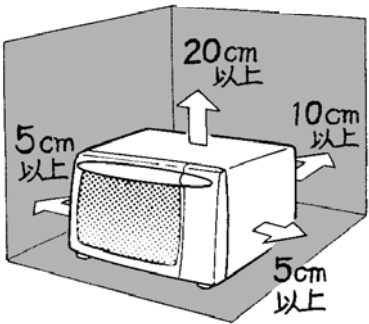
- ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。
- 差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。
- 本体の掃除は、差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。

お願い

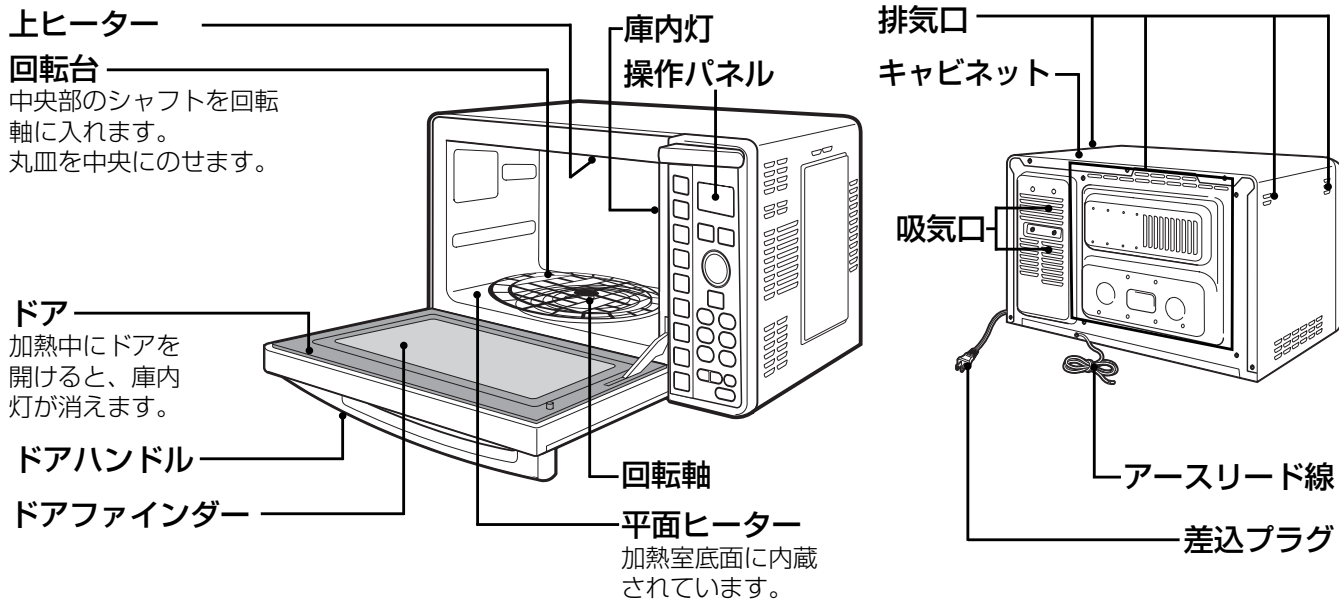
- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線は3m以内に近づけない。(雑音や映像の乱れの原因)
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

据え付け (3、4ページ参照)

- 本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面5cm以上、背面は10cm以上間をあけて設置します。
※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁がよごれたり結露する場合があります。
- ※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。(4ページ参照)



各部のなまえ



付属品の種類 ○印は使える。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	トースター・グリル	オープン
■丸皿 (セラミック製) レンジ、トースター・グリル、オープンなどに使います。 加熱中、右または左に回転します。		○	○	○
■回転台 トーストなどに使います。 加熱室底部の回転軸にきちんと差し込んでセットしておきます。 ※レンジ加熱のときは、丸皿と回転台をセットしてください。回転台だけで加熱すると故障の原因になります。		○	○	○

- クッキングガイド (本書)
- 保証書

操作パネルのはたらき

操作パネルのはたらき

待機時消費電力オフ機能 → 9、11ページ

ドアが閉じた状態で表示部に「0」が表示されているときは約10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

1 表示部

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、オープン温度を表示します。
(表示は全点灯イメージ図です。)

オート調理の手順

2 オート調理 → 13~26ページ

16種類のメニューが「オート調理」で調理できます。キーを押して設定します。

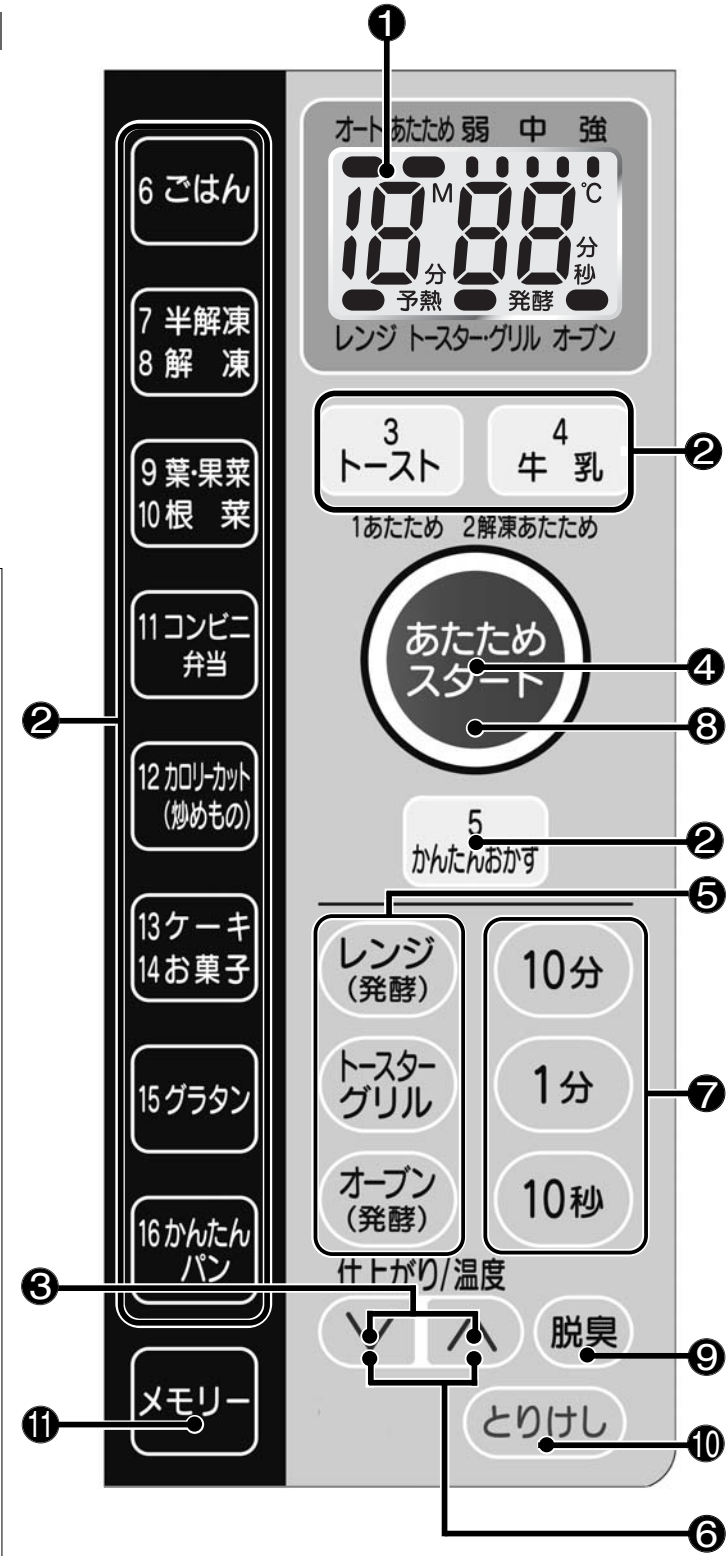
3 仕上がり/温度 → 11ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

4 あたため/スタート → 13、16、17ページ

1あたため、2解凍あたため のとき、キーを押すだけで自動的に加熱します。
1あたため、2解凍あたため 以外の調理をスタートさせるときにも使います。

※ → はオート調理の手順の一例です。



手動調理の手順

5 手動調理 → 27~33、36ページ

料理に合わせて「レンジ」「トースター・グリル」「オープン」を選びます。

6 仕上がり/温度 → 30~33ページ

「レンジ発酵」「オープン」の温度を調節するときに使います。

7 タイマーセット

加熱時間を設定するとき使います。

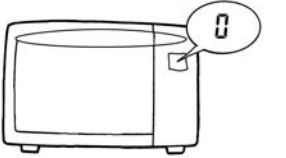
8 あたため/スタート

調理をスタートさせるとき使います。

※ → は手動調理の手順の一例です。

待機時消費電力オフ機能

ドアを閉じた状態で、差し込プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。一度ドアを開けてください。
本製品を使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります。
(表示部の「0」表示が消えます。) キーを押しても受け付けません。(自動的に電源が切れた後は、ドアを開閉すると電源が入り表示部の「0」表示が点灯します。)



9 脱臭 → 10、37ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。加熱室のにおいを軽減します。

10 とりけし

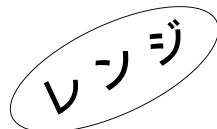
間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

11 メモリー → 34、35ページ


よく作る料理の手動調理の加熱内容を記憶させることができます。

操作パネルのはたらき

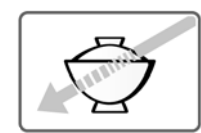
加熱のしくみ



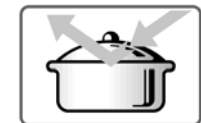
電波(高周波)で食品を加熱します。
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長



スピーディーで経済的です



水を使わないので栄養素が保たれます



色や形、風味が保たれます



盛りつけたままで加熱できます



食品を上下ヒーターで同時に加熱し、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。



上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

重量センサーの0点調節のしかた

初めて使う前や、料理のできぐあいが悪い場合は、0点調節をしてください。

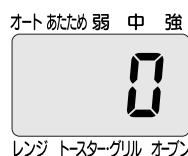
※オート調理のときに重量センサーを正しく働かせるために基準を合わせます。
※日常で使用の際も、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。

操作の手順

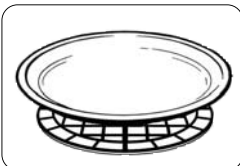
差込プラグをコンセントに差し込む

- 表示部に何も表示されません。(待機時消費電力オフ機能のためです。9、11ページ参照)ドアを開けると①のように表示します。

① ドアを開ける

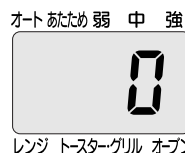


② 回転台に丸皿だけをのせる



- 回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

③ ドアを閉めてとりけしを3秒間押す



※ピッとブザーが鳴り数秒間庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。

空焼きのしかた(脱臭)

重量センサーの0点調節が完了した後、ご使用前に、加熱室の空焼き(脱臭)をしてください。ヒーターの熱により庫内の油やにおいをとりのぞきます。

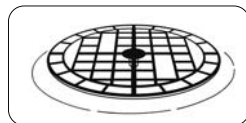
※油の焼けるにおいや煙が出るので窓を開けるか、換気扇を回してください。

注意

- (火災の原因)
空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室内に回転台以外は、何も入れない。
- (やけどの原因)
空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などの周辺)にふれない。

操作の手順

ドアを開けて回転台だけをセットしてドアを閉める



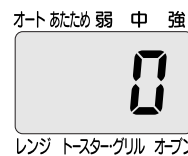
① 脱臭を押す



② あたためスタートを押す



終了音が鳴ったら空焼き(脱臭)が終る



知っておいていただきたいこと

待機時消費電力オフ機能について

本製品を使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります(表示部の「0」表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示部の「0」表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

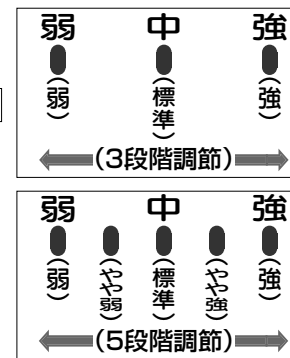
仕上がり/温度について

オート調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

5かんたんおかず 7半解凍 8解凍 12カロリーカット(炒めもの) 13ケーキ 14お菓子 15グラタン 16かんたんパン のとき、3段階に調節できます。

△を押すと 強、▽を押すと 弱になります。通常は□になっています。

1あたため 2解凍あたため 3トースト 4牛乳 6ごはん 9葉・果菜 10根菜 11コンビニ弁当 レンジ発酵 のとき、5段階に調節できます。



- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、1あたため 2解凍あたため の場合、キーを押した後、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、加熱する前に行います。

食品は丸皿の中央に置く

丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。

食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりにません。また、庫内の壁面に触れるとこすれ音が生じたり、回転が止まる場合があります。



重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。

日常で使用の際も、ときどき重量センサーの0点調節を行ってください。(10ページ参照)丸皿を使って調理するメニューのときは回転台と丸皿を、がたつきがないように正しくセットしてお使いください。



メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音を「ブザー音」や「無音」に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから仕上がり/温度▽を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を「無音」に切り替え、さらにメロディー音にもどすことができます。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ピピピ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

高周波出力950Wについて

高周波出力950Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

もちや一尾の魚、シフォンケーキは焼けません







もちは、オーブントースターに比べて加熱室が大きいので、焼き色がつきません。また、丸身の魚は焼けません。シフォンケーキは高さがあり、上ヒーターに近いので、上手に焼けません。

写真と料理の実物の色が違う

印刷の色が1色のため、実物と色が異なります。

使える容器・使えない容器

○印は使える。
×印は使えない。

加熱の種類		レンジ		オーブン、トースター・グリル	
容器の種類					
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 	○	加熱後、急冷すると割れることがあります。	○	加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど 	×		×	
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など 	○		○	
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など 	○	ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花（スパーク）がでるので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×	
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など 	○	耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	×	ただし、「トースター・グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。
	その他のプラスチック容器 	×	耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。ただし、 7半解凍 8解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレイが使えます。	×	
ラップ類		○	耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	×	ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど		×	電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。（このとき、加熱室や壁面、ファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。）	○	ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		×	こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。	×	ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

- レンジ加熱とオーブン、トースター・グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。


オート調理

1あたため 2解凍あたため の使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



付属の丸皿、回転台を使う。



1あたため 2解凍あたため

(例) 1あたための場合

食品を入れる

1あたため スタートを押す

キーを押すごとに 1⇒2⇒1 と設定できます。
1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。
2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。
(解凍あたためは15～17ページ参照)
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

希望の仕上がりを設定する。
(加熱時間を表示する前に) 設定します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。
1回押し：1あたため
2回押し：2解凍あたため

数秒後に変わる

途中で変わる

※表示は一例です。

オートあたため 弱 中 強

レンジ トースターグリル オープン

レンジ トースターグリル オープン

レンジ トースターグリル オープン

1あたため 2解凍あたため のコツ

1回の分量は適量で（16、17ページ参照）
1～4人分（食品と容器を合わせて1,800gまで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときやまんじゅう、パン類や冷凍野菜を加熱するときは、手動 **レンジ** **600W** で様子を見ながら加熱します。（17、28ページ参照）
仕上がり調節は
あつめに上げたいとき、分量が多いときや冷蔵ものは **やや強** か **強** を、ぬるめに上げたいときや分量が少ないときは **やや弱** か **弱** を使います。
強 から **弱** まで5段階に調節できます。（11ページ参照）

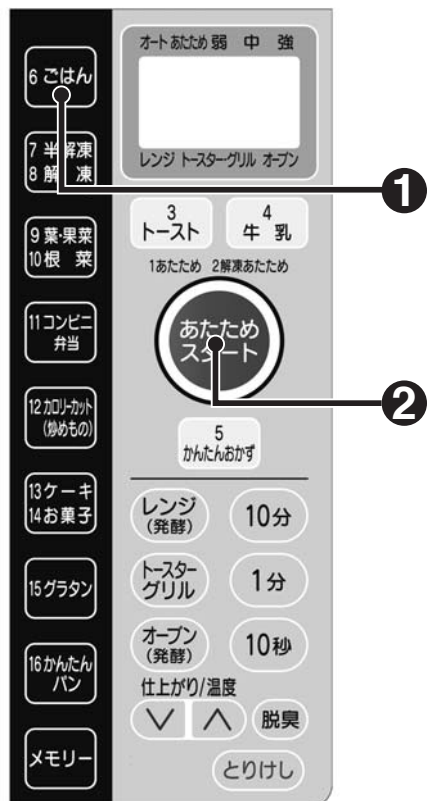
陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
●食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく動きません。容器は食品を入れたとき、八分目位になる大きさが適当です。
●みそ汁のおわんは使えません。
市販の調理済み食品は
●市販の調理済み食品や冷凍食品を加熱するときは、食品メーカーの指示に従って加熱します。
●発泡スチロールの容器やトレイは使用しないでください。
インスタント食品は
62ページを参照して加熱します。

仕上がりがぬるかったときは手動 **レンジ** **600W** で様子を見ながら、さらに加熱します。
●1あたため 2解凍あたため で追加加熱すると、熱くなりすぎます。
おいしい使い分けは
ほとんどのあたためはラップなどのおおいをしませんが、魚類などのはじけやすいものや調理済み冷凍食品の解凍あたためは、ラップなどのおおいをします。（16、17ページ参照）
乳幼児のミルクやベビーフードは
オート調理ではあたためられません。手動 **レンジ** **600W** で様子を見ながら加熱します。（6ページ参照）

オート調理

6ごはんの使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



食品を入れる

1 6ごはんを押す

▽ ▲ を押し
希望の仕上がりを
設定する。

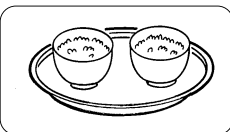
2 あたためスタートを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら
食品を取り出す



付属の丸皿、
回転台を使う。



ごはんの場合

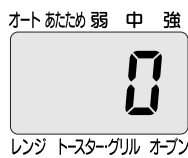


↓ 数秒後に変わる



※表示は一例です。

表示が「0」になり、
加熱が終了します。



6ごはんのコツ

1回の分量は適量で (16、17ページ参照)
1～4人分 (食品と容器を合わせて1,200gまで) です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未満のときは、手動 **レンジ** **600W** で様子を見ながら加熱します。(17、28ページ参照)

おおいの使い分けは
冷蔵や常温のごはんはラップなどのおおいはしません。
冷凍ごはんは **2 解凍あたため** で加熱します。(16ページ参照)
冷めたごはんやピラフなどのかたまりはよくほぐしてから加熱します。

陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
●食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく動きません。容器は食品を入れたとき、八分目位になる大きさが適当です。
●発泡スチロールは使用しないでください。

仕上がりがぬるかったときは
手動 **レンジ** **600W** で様子を見ながら、さらに加熱します。
● **6ごはん** で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

市販のごはん、おにぎりは
●市販のごはんやおにぎりをあたためるときは食品メーカーの指示に従って加熱します。
●市販の真空パックのごはんをあたためるときは、62ページを参照します。
●市販のおにぎりをあたためるときは、包装のままで加熱すると包装やインクが丸皿に付着してしまうことがあります。包装をはずして手動 **レンジ** **600W** で加熱します。

冷めたごはん、お総菜のあたためのコツ

冷蔵のものは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

ラップなどのおおいを使い分けて
ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしますが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。(マッシュルームなどはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)



包装や容器、材質に注意して
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。



スープ、シチューはかき混ぜて
加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



水分を補って
ごはんものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



加熱後の余熱を利用して
どんぶりもののように、ごはんと具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたたまり具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。



オート調理であたためられない料理があります。
まんじゅうやパン類、ベビーフードなどは手動 **レンジ** **600W** で様子を見ながら加熱してください。(5、6、17ページ参照)
凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は
7半解凍 **8解凍** を使います。(21ページ参照)

いか料理を加熱するとはじける
手動 **レンジ** **200W** で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

★ラップなどでピッタリ密封を

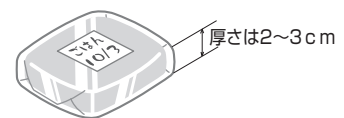
★熱いものはよく冷ましてから冷凍します。

★ごはんやカレーなどは

ごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿分(100～300g)ずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。)

★野菜は

固めにゆで、水気をよくきって1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。



調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

食品重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

包装やラップをはずし、容器に移しかえて
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。
市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。



重ならないように並べて
シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



ラップまたはふたを使い分けて
ほとんどの料理は、おおいをして解凍あためます。ラップなどでおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。







ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。


冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。

-20℃以下の冷凍食品をオート調理すると、加熱不足になることがあります。手動 **レンジ** **600W** で様子を見ながら、さらに加熱をしてください。

ごはん、お総菜のあたためメニュー

- ごはんものは「6ごはん」で、お総菜は「1あたため」で加熱します。
- オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。
- (分量は食品と容器を合わせて「1あたため」は1,800g、「6ごはん」は1,200gまでです。)
- 印はラップまたはふたなどでおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
ごはんもの		●ごはん・おにぎり (「6ごはん」で加熱) 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。	×
		●チャーハン・ピラフ (「6ごはん」で加熱) 加熱後、かき混ぜる。	
めん類		●スパゲッティ・焼きそば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの		●焼き魚 飛び散ることがあるのでおいをする。	○
		●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	×
		●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	
揚げもの		●天ぷら・フライ・クロquette 皿に並べる。 えびやいかは飛び散ることがあるのでおいをする。 分量の少ないときは仕上げ調節「やや弱」か「弱」に合わせる	×

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
炒めもの		●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの		●野菜の煮もの・おでん(卵は取り除く) 容器に入れて煮汁をかける。	×
		●煮魚 容器に入れて煮汁をかける。 煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おいをする。	○
蒸しもの		●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの		●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。 えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える。) 仕上げ調節「やや強」か「強」に合わせる。	○
		●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上げ調節「やや強」か「強」に合わせる。	×

冷凍ごはん、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

- 「2解凍あたため」で調理します。
- オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。
- (分量は食品と容器を合わせて「2解凍あたため」は1,800g、「6ごはん」は1,200gまでです。)

- 容器を含めた重量が100g未満のときは手動「レンジ600W」で様子を見ながら加熱します。(17、28ページ参照)
- 印はラップまたはふたなどでおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
ごはんもの／めん類		●冷凍ごはん・おにぎり 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにしたものを並べてのせ、中央を少しあげる。	○
		●冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。	
		●冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	
焼きもの		●冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、そのまましばらく置く。	○
揚げもの		●冷凍天ぷら・フライ・クロquette 皿に並べる。仕上げ調節「やや弱」か「弱」に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
炒めもの		●冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	○
蒸しもの		●冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	○
汁もの		●冷凍カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おいをする。 ふたの代わりにラップをするときは、仕上げ調節「やや強」か「強」に合わせ、ゆとりをもっておおう。	○

あたため、解凍あたための加熱時間一覧表

あたための目安時間

○印はラップまたはふたなどでおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 「レンジ600W」	
		分量	加熱時間
ごはんもの／めん類	×	ごはん 150g (1杯)	約1分
		おにぎり 150g (1個)	
		チャーハン・ピラフ 250g (1人分)	約1分40秒
		スパゲッティ・焼きそば 250g (1人分)	約2分30秒
焼きもの	○	焼き魚 100g (1人分)	約1分
	×	ハンバーグ・焼き肉 150g (5串)	
		焼きとり 150g (5串)	1分40秒～2分
揚げもの	×	天ぷら・フライ 100g (2～4個)	40～50秒
		クロquette 150g (2個)	50秒～1分
炒めもの	×	野菜の炒めもの 200g (1人分)	1分40秒～2分
		酢豚・八宝菜 200g (1人分)	1分40秒～2分
煮もの	×	野菜の煮もの 200g (1人分)	1分40秒～2分
	○	煮魚 100g (1切れ)	約50秒
蒸しもの	×	シューマイ 200g (10～13個)	約1分20秒
汁もの	○	カレー・シチュー 200g (1人分)	1分40秒～2分
	×	みそ汁 コンソメスープ 150mL (1人分)	1分20秒～1分40秒

(1mL=1cc)




解凍あたための目安時間

○印はラップまたはふたなどでおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 「レンジ600W」	
		分量	加熱時間
ごはんもの／めん類	○	冷凍ごはん 150g (1杯)	2分30秒～3分
		冷凍おにぎり 150g (1個)	
		冷凍チャーハン・ピラフ 250g (1人分)	4分～4分30秒
		冷凍スパゲッティ 250g (1人分)	
焼きもの／揚げもの	○	冷凍ハンバーグ 100g (1人分)	2分30秒～3分
	×	冷凍天ぷら・フライ 100g (2～4個)	約1分40秒
		冷凍クロquette 150g (2個)	2分～2分30秒
炒めもの	○	冷凍八宝菜 200g (1人分)	3～4分
		冷凍ミートボール 100g (1人分)	約2分30秒
蒸しもの	○	冷凍シューマイ 200g (10～13個)	2分30秒～3分
汁もの	○	冷凍カレー・シチュー 200g (1人分)	4分～4分30秒

まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表

- まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。
- 手動「レンジ600W」で様子を見ながら加熱します。 ○印はラップまたはふたなどでおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名			おおいの有無	分 量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類		あんまん・肉まん	○	80g (各1個)	30～40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。加熱しすぎると中の具が熱くなり、やけどの恐れがある。
		冷凍あんまん・肉まん		80g (各1個)	1分～1分20秒	
		まんじゅう	×	100g (2個)	20～30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		パン類		80g (1～2個)	20～30秒	
冷凍野菜		ミックスベジタブル グリンピース	×	100g	1分～1分30秒	袋から出して、サッと水にくぐらせて皿に広げる。加熱後かき混ぜる。少量 (100g未満) をラップに包んで加熱すると、火花 (スパーク) が発生して食品がこげたり乾燥することがある。 (23ページ参照)
		ほうれん草・いんげん		200g	1分50秒～2分	
		枝豆・かぼちゃ	○	200g	2～3分	
		スイートコーン		300g (1本)	5～6分	

オート調理

3 トースト の使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



付属の回転台を使う。



(例) 3 トースト の場合

食品を入れる

1 3 トースト を押す

希望の仕上がりを設定する。

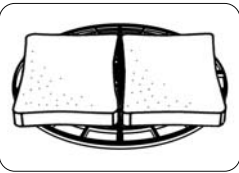
2 あたためスタート を押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

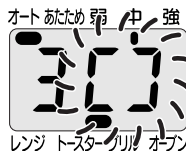
※表示は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



トーストの場合



途中で変わる



3 トースト のコツ

3 トースト のコツは44ページを参照します。

仕上がり調節は

●パンの厚さや種類（メーカー）、保存状態によって焼き色が違います。焼き色を濃いめにしたいときは、**やや強**か**強**に、薄くしたいときは**やや弱**か**弱**にします。冷凍したパンは**やや強**で、乾燥ぎみのパンは**やや弱**で焼きます。**弱**から**強**まで5段階に調節できます。（11ページ参照）

オート調理

4 牛乳 の使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



付属の丸皿、回転台を使う。



(例) 4 牛乳 の場合

食品を入れる

1 4 牛乳 を押す

希望の仕上がりを設定する。

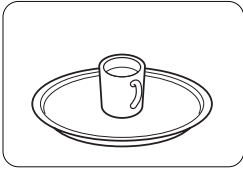
2 あたためスタート を押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

※表示は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

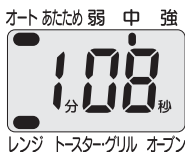
表示が「0」になり、加熱が終了します。



牛乳の場合



途中で変わる



4 牛乳 のコツ

1回の分量は

1杯(200mL)から4杯までです。1杯が $\frac{1}{2}$ 量以下のときは 手動 **レンジ** **600W** で様子を見ながら加熱します。（28ページ参照）

牛乳は容器の7～8分目まで入れます。

容器に対して少量($\frac{1}{2}$ 量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどをすることがあります。

仕上がり／温度 **▽** **△** の使い分け

弱から**強**まで5段階に調節できます。（11ページ参照）

仕上がりがぬるかったときは

手動 **レンジ** **600W** で様子を見ながら、さらに加熱します。**4牛乳** で追加熱すると、熱くなりすぎます。

牛乳びんでの加熱はできません。

1回の分量は1～4杯です

メニュー名	オートメニュー	分量	1mL=1cc
牛乳	4牛乳	200mL(1人分)(冷蔵)	手動調理の目安 (レンジ 600W) 約1分50秒
コーヒー		150mL(1人分)	約1分50秒

※お酒のあたためは28、62ページを参照し、手動 **レンジ** **600W** で加熱します。

容器は

広口で背の低いマグカップを使います。

牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います

冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは、仕上がり調節 **弱** で加熱します。

水のあたためは **4牛乳** で加熱します。

1あたため では熱くなりすぎます。

オート調理

5かんたんおかず の使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

1 **5かんたんおかず** を押す

希望の仕上がりを設定する。

2 **あたためスタート** を押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

かんたん炒めもの場合

オートあたため 弱 中 強

レンジ トースター・グリル オープン

途中で変わる

オートあたため 弱 中 強

レンジ トースター・グリル オープン

※表示は一例です。

表示が「0」になり、加熱が終了します。

レンジ トースター・グリル オープン

5かんたんおかず のコツ

使用する容器は
マドレーヌ用のかためのアルミケースや、アルミホイルです。
陶磁器や耐熱性の皿を使うと、上手にできません。

こびりつきを防ぐには
アルミケースにサラダ油かバターを薄くぬってから使います。

1 回の分量は
表示の分量の1/2量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。分量が100g未満のときは トースター・グリル で様子を見ながら加熱します。)

加熱が足りなかったときは
トースター・グリル で様子を見ながら加熱します。

5かんたんおかず キーでこんな料理ができます。	
5かんたんおかず メニューと記載ページ	
5かんたんおかず	ウインナソーセージのベーコン巻き (44) 野菜のベーコン巻き (44) すごもり卵 (45) いり卵 (45) めだま焼き (45) トマトのシーチキンのせ (45) かんたん炒めもの (45)

45ページを参照します。

オート調理

7半解凍 8解凍 の使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



(1 回押し：7半解凍)
(2 回押し：8解凍)

付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

1 **7半解凍** を押し
7半解凍 にする。

希望の仕上がりを設定する。

キーを押すごとに7⇒8⇒7と設定できます。

2 **あたためスタート** を押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

(例) 7半解凍 の場合

まぐろのさしみの場合

オートあたため 弱 中 強

レンジ トースター・グリル オープン

途中で変わる

オートあたため 弱 中 強

レンジ トースター・グリル オープン

※表示は一例です。

表示が「0」になり、加熱が終了します。

レンジ トースター・グリル オープン



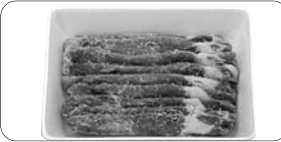

7半解凍 8解凍 のコツ

- 加熱室は冷ましてから使ってください。
トースター・グリル、オープン、脱臭の使用後は加熱室が熱くなっています。充分冷ましてから使ってください。
- 発泡スチロールのトレイは、生ものの解凍以外には使用しないでください。

7半解凍 8解凍 の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100～600gです。
分量が多すぎると"ピッピッピッ"となり、表示部に「[03]」が表示され、解凍されません。
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 発泡スチロール製のトレイを使って
ラップなどの包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。
重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと上手に仕上がりにません。
トレイが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりにません。
トレイがない場合は、丸皿にオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- 7半解凍 8解凍 を使い分け
さしみとして解凍する場合は 7半解凍 にします。
肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は 8解凍 にします。
- 解凍が足りなかったときは、手動 レンジ 100W で様子を見ながらさらに解凍します。

- アルミホイルを使って
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、ドアファインダーが割れる恐れがあります。
- 冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。
－20℃以下の冷凍食品をオート調理すると、解凍不足になることがあります。手動 レンジ 100W で様子を見ながら、さらに解凍してください。
- 分量が100g未満のときは、手動 レンジ 100W で様子を見ながら解凍します。
- バラバラになって凍っているものは、手動 レンジ 100W で様子を見ながら解凍します。
- とけかけている食品は、手動 レンジ 100W か手動 レンジ 200W で、途中様子を見ながら解凍します。
- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜の解凍は
手動 レンジ 200W で様子を見ながら解凍します。解凍の目安時間は、200gで4～5分です。解凍からあたためまで加熱するときは 2解凍あたため で加熱します。冷凍野菜は17ページを参照します。

7半解凍 のコツ	8解凍 のコツ
<p>まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。</p> <div><p>均一な厚さのもの</p></div> <div><p>丸まった方を下にする</p></div> <p>食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。</p>	<p>肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。</p> <div><p>薄く平たくしたもの</p></div> <div><p>アルミホイルを使って</p></div> <p>薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせて、ひき肉やかたまり肉は仕上がりに調節 やや強 か 強 に合わせて解凍し、解凍後3～5分そのまま置いて自然解凍します。</p> <p>頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。</p>

肉、魚の手動解凍時間の目安

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら解凍してください。)

材料	分量	手動の加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	4分30秒～5分30秒
薄切り肉	200g	4～5分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮側を下にして) 5分～6分30秒
まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒～5分
いか(ロール)	100g	1分30秒～2分
切り身魚	1切れ (100g)	2分～2分30秒

- ※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロールのトレイにのせたまままで加熱します。
- ※解凍後3～5分そのまま置いて自然解凍します。

上手な冷凍保存法(フリージング)

★材料は新鮮なものを
1回分ずつ(200～300g)に分け、1～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

★ラップなどでピッタリ密封を

★魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オート調理

9葉・果菜 10根菜 (1回押し：9葉・果菜 2回押し：10根菜)の使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



付属の丸皿、回転台を使う。

(例)9葉・果菜の場合

1 食品を入れる

9葉・果菜 10根菜 を押し 9葉・果菜 にする。

希望の仕上がりを設定する。

キーを押すごとに9 ➡ 10 ➡ 9と設定できます。

2 あたためスタート を押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

※表示は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。

ほうれん草の場合

オートあたため 弱 中 強

9

レンジ トスター・グリル オープン

途中で変わる

オートあたため 弱 中 強

46秒

レンジ トスター・グリル オープン

オートあたため 弱 中 強

0

レンジ トスター・グリル オープン

9葉・果菜 10根菜 のコツ

1回の分量は
9葉・果菜で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100～300g、
10根菜で加熱する根菜類は100～600gです。
分量が100g未満のときは、手動 レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。
(28、61ページ参照)

ラップで包み直接丸皿にのせて
葉・果花菜類や根菜類はラップですき間のないように、ピッタリと包みます。丸ごとのじゃがいもなどを複数個加熱するときは、まとめてラップで包み、そのまま丸皿にのせて加熱します。

少量で加熱するときは
分量が100g未満のときは、手動 レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。(28ページ参照)
特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のとき乾燥したり、火花(スパーク)が出てこげたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、同様に加熱します。

仕上がり／温度 (V) (A) は
●やわらかめにしたい場合は、やや強 か 強、固めにしたい場合には やや弱 か 弱 にします。

※葉・果菜、根菜のメニューは61ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は17ページを参照し、手動 レンジ 600W で加熱します。100g未満の場合は、手動 レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。(28ページ参照)

- ※野菜の区分けは.....
- 「葉菜」・・・ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの
 - 「果菜」・・・なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子を食用とするもの
 - 「花菜」・・・カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみを食用とするもの(加熱時間は「果菜」と同じです。)
 - 「根菜」・・・じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎、根などを食用とするもの

11コンビニ弁当 ～ 16かんたんパン の使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

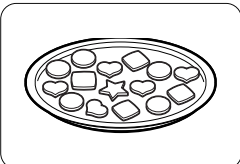


付属の丸皿、回転台を使う。



(例) 14お菓子 の場合

食品を入れる



型抜きクッキーの場合

1 13ケーキ 14お菓子 を押し
14お菓子 にする
V / ^ を押し
希望の仕上がりを設定する。



キーを押すごとに 13 → 14 → 13 と設定できます。

2 あたためスタート を押し

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中で変わる



※表示は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



13ケーキ 14お菓子のコツ

13ケーキ のコツは 54ページを参照します。
14お菓子 のコツは 52ページの「クッキーのコツ」を参照します。

15グラタン のコツ

15 グラタン のコツは 48ページを参照します。

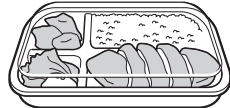
16かんたんパン のコツ

16 かんたんパン のコツは 57ページを参照します。

11コンビニ弁当 のコツ

- あたためられる弁当はコンビニエンスストアで販売されているお弁当です。
- ごはんとおかずが分かれて入っている弁当(加熱時間の目安 1個(約450g) 約1分30秒)

他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ごはんの上に具がのっているものもあたためられます。



- 丼もの(カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど)
* あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具(いか、えび、うすらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取りはずし、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。



- 1回の分量は1個(1人分)です。
※ 冷蔵庫から出したものは仕上がり調節「やや強」か「強」にします。

11コンビニ弁当 であたためられないお弁当の例です。

- 電子レンジ加熱に使用できない容器を使用して
いる弁当
(紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)
- 1種類ずつ小分けしている弁当
(から揚げ・シューマイなど)
- お弁当屋さんの持ち帰り弁当
- おにぎり(16、17ページ参照)

注意

！ ゆで卵や目玉焼きは破裂する恐れがあるので、あたためる前に取り出す。

12カロリーカット(炒めもの) のコツ

使用する容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
(50ページ参照)

1 回の分量は
表示の分量の 1/2 量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。分量が100g未満のときは「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。)

ラップは
耐熱温度が140℃以上のものを使います。

加熱が足りなかったときは
手動「レンジ」600W で様子を見ながら加熱します。

12カロリーカット(炒めもの) でこんな料理ができます。

12カロリーカット(炒めもの) メニューと記載ページ	
12カロリーカット(炒めもの)	焼きそば(50) 牛肉とピーマンの細切り炒め(50) 八宝菜(50)

注意

！ 12カロリーカット(炒めもの) のときは少量(100g未満)の食品を加熱しない。
少量(100g未満)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

オート調理のお願い

調理する分量や材料は
クッキングガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
クッキングガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違くと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドを参照してください。

オート調理で作れるものは
クッキングガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。

オート調理できる分量は
クッキングガイドに表示している分量です。食品と容器を合わせた重量が100 g 以下の場合、オート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(28ページ参照)

加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。

追加加熱は手動で
オート調理で追加加熱すると加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

食品の重さに適した容器で
食品の重さに比べ重すぎる容器でオート調理すると加熱しすぎになり、食品がこげたり、燃えたりすることがあります。また容器が軽すぎると加熱不足になります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

1あたため 2解凍あたため は、ドアを閉めてから10分以内に押す
10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

丸皿を取り出すときは
調理後は丸皿が熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って取り出します。丸皿に汁がこぼれているときは、ふきんやオープン用手袋にしみ込まないように注意してください。

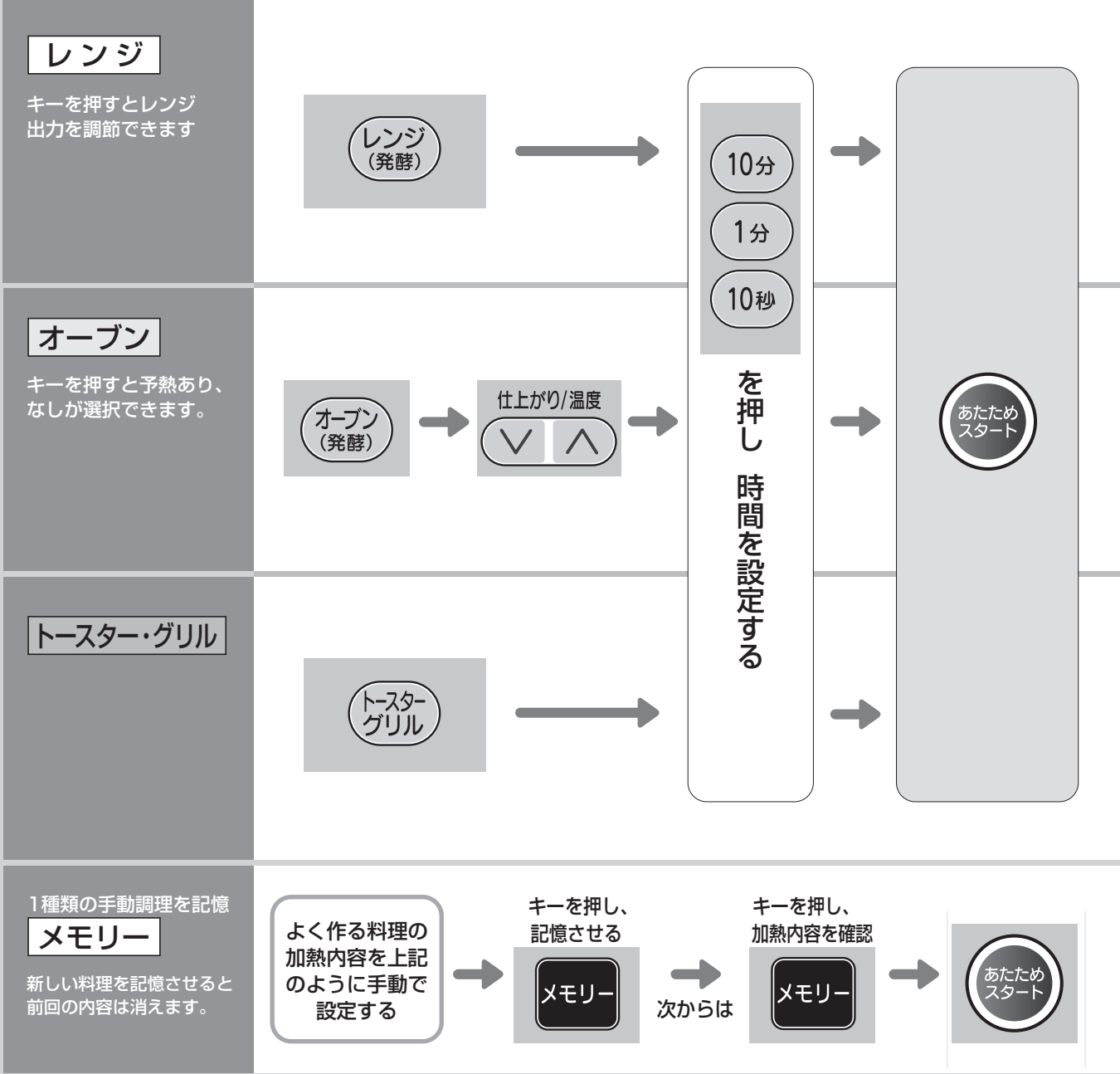
オート調理のメニューと表示

メニューの種類	表示部の表示	加熱の種類	使用する付属品
1 あたため		レンジ	(丸皿 回転台)
2 解凍あたため		レンジ	(丸皿 回転台)
3 トースト		トースター・グリル	(回転台)
4 牛 乳		レンジ	(丸皿 回転台)
5 かんたんおかず		オープン	
6 ご は ん		レンジ	
7 半 解 凍		レンジ	
8 解 凍		レンジ	
9 葉・果菜		レンジ	
10 根 菜		レンジ	
11 コンビニ弁当		レンジ	
12 カロリーカット		レンジ	
13 ケ ー キ		レンジ オープン	
14 お 菓 子		オープン	
15 グラタン		オープン	
16 かんたんパン		オープン	

手動調理

手動調理は、加熱の種類や時間、温度を手動で設定して調理します。

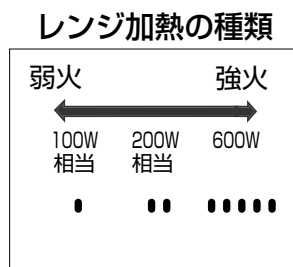
操作手順



- レンジ →P.28、29
- レンジ(発酵) →P.30
- オープン →P.31~33
- トースター・グリル →P.36
- メモリー →P.34、35

手動調理 レンジを使う

レンジの出力を、強火から弱火まで3段階に調節できます。



レンジの使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



付属の丸皿、回転台を使う。

(例) **レンジ** 600W の場合

● **食品を入れる**

● **1** **レンジ (発酵)** を押す

● **2** 10分 1分 10秒 を押し時間を合わせる。

● **3** **あたためスタート** を押す

● **終了音が鳴ったら食品を取り出す**

■キーを押すごとにレンジ出力は**レンジ** 600W → **レンジ** 200W → **レンジ** 100W → **発酵** の順に設定できます。

例：600W に設定した場合
あたため 弱 中 強
6 00
レンジ トースター・グリル オープン

例：1分40秒に設定した場合
あたため 弱 中 強
1 40
レンジ トースター・グリル オープン

表示が「0」になり、加熱が終了します。
あたため 弱 中 強
0
レンジ トースター・グリル オープン

みそ汁のあたための場合

例：600W に設定した場合
あたため 弱 中 強
6 00
レンジ トースター・グリル オープン

例：10分に設定した場合
あたため 弱 中 強
10 00
レンジ トースター・グリル オープン

例：200W に設定した場合
あたため 弱 中 強
2 00
レンジ トースター・グリル オープン

例：20分に設定した場合
あたため 弱 中 強
20 分
レンジ トースター・グリル オープン

加熱時間の決めかた

- 同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たり 手動 **レンジ** 600W の加熱時間の目安

食品の種類		生または生地からの調理	あたため
野 菜 類	葉・果・花菜類	1分～1分30秒	50秒～1分10秒
	根 菜 類	1分30秒～2分	50秒～1分10秒
魚 介 類		1分30秒～2分	50秒～1分10秒
肉 類		1分50秒～2分30秒	1分～1分30秒
こ は ん 類		—	40秒～50秒
め ん 類		—	50秒～1分10秒
汁もの(みそ汁・スープなど)		—	1分10秒～1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)		—	40秒～1分
パン・まんじゅう		—	30秒～50秒
ケーキ		50秒～1分10秒	—

(標準温度20℃のとき)

- 食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。
- 加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。
- 使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。
- 少量の食品(100g未満)を加熱する場合
手動 **レンジ** 600W で20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

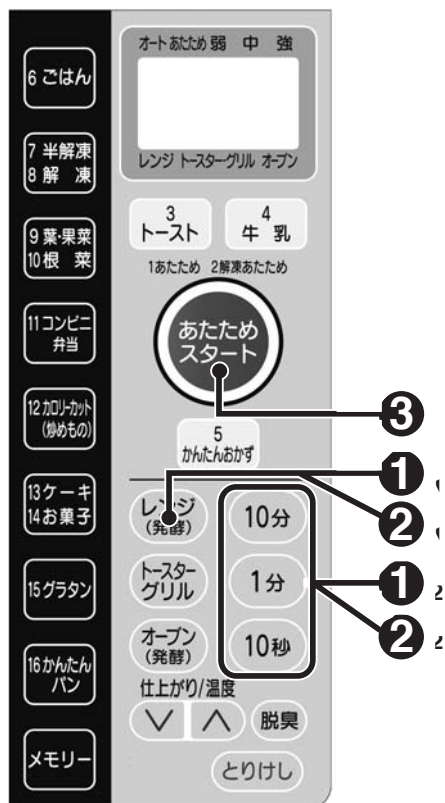
レンジ 600W と レンジ 200W レンジ 100W のリレー加熱

レンジ 600W でひと煮立ちさせ、**レンジ** 200W または **レンジ** 100W でゆっくりじっくり加熱します。ごはんなどを炊くときに使う加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



付属の丸皿、回転台を使う。



● **食品を入れる**

● **1** **レンジ 600W** を設定する

1. **レンジ (発酵)** を押し **レンジ 600W** を選ぶ

2. 10分 1分 10秒 を押し時間を合わせる

● **2** **レンジ 200W** または **レンジ 100W** に設定する

1. **レンジ (発酵)** を押し、**レンジ 200W** または **レンジ 100W** を選ぶ

2. 10分 1分 10秒 を押し時間を合わせる

● **3** **あたためスタート** を押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

● **終了音が鳴ったら食品を取り出す**

※ **レンジ** 200W または **レンジ** 100W に設定したときは、**2** の **レンジ** キーは受けつけません。

例：600W に設定した場合
あたため 弱 中 強
6 00
レンジ トースター・グリル オープン

例：10分に設定した場合
あたため 弱 中 強
10 00
レンジ トースター・グリル オープン

例：200W に設定した場合
あたため 弱 中 強
2 00
レンジ トースター・グリル オープン

例：20分に設定した場合
あたため 弱 中 強
20 分
レンジ トースター・グリル オープン

途中で変わる

あたため 弱 中 強
10 00
レンジ トースター・グリル オープン

あたため 弱 中 強
20 分
レンジ トースター・グリル オープン

表示が「0」になり、加熱が終了します。

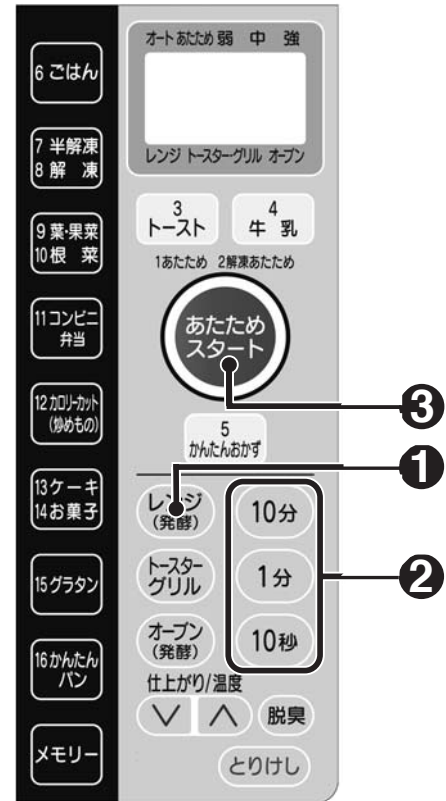
あたため 弱 中 強
0
レンジ トースター・グリル オープン

手動調理 レンジを使う

生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、短時間で発酵させます。

レンジ発酵 の使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



● 食品を入れる	食品は丸皿の中央に袋に入ったまま置きます。 かんたんパン生地の場合
1 レンジ(発酵) を4回押し「発酵」を選ぶ	■キーを押すごとにレンジ出力は[レンジ]600W⇒[レンジ]200W⇒[レンジ]100W⇒[レンジ]発酵 の順に選択できます。
2 10分 1分 10秒 を押し時間を合わせる。	例：10分に設定した場合
3 あたためスタート を押す	庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が「0」になり、加熱が終了します。

レンジ発酵 の上手な使いかた.....

- メニューによって発酵温度が違います。仕上がり／温度 (V / ^) を使い分けます。(右下表参照)
レンジ発酵 は仕上がり／温度 (V / ^) で発酵温度をコントロールします。
仕上がり／温度 (V / ^) を誤って設定すると上手に仕上がりません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は「オープン」(予熱なし)にし、仕上がり／温度 (V) を押し て「40℃」(発酵) に合わせ、様子を見ながら発酵してください。(31ページ参照)

レンジ発酵 の上手な使いかた(応用).....

- 料理集に記載してあるバターロールの一次発酵を「レンジ発酵」で行う場合は.....
- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてラップでおおい、丸皿にのせて発酵します。
 - 57ページのかんたんパンを参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

レンジ発酵 仕上がり調節 [田] で.....

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール(56)	6個分	15~20分

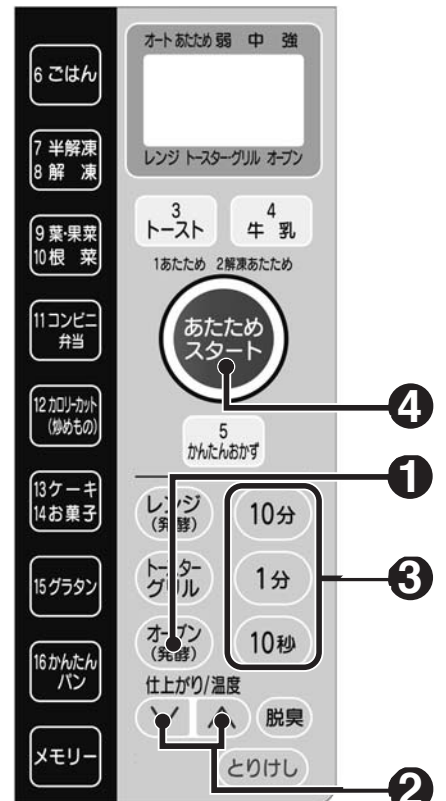
レンジ発酵 メニューと記載ページ		
キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
レンジ発酵	[田]	かんたんパン(57) かんたん肉まん(58) レーズンパン(58) セサミパン(58) かぼちゃパン(59) グラハムパン(59) チョコチップめろんパン(59)
	[やや弱]	ヨーグルト(60) ヨーグルトソース(60)
	[弱]	カスビ海ヨーグルト(60)

手動調理 オーブンをを使う

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、発酵・100~210℃(10℃間隔)・250℃まで設定できます。

オーブン (予熱なし)、40℃ (発酵)の使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



(例)「オーブン」(予熱なし)の場合 ● 食品を入れる	 クッキーの場合
1 「オーブン」(発酵) を2回押し「オーブン」(予熱なし)を選ぶ	例：(予熱なし)を設定した場合 オートあたため 弱 中 強 160℃ レンジ トースターグリル オープン 数秒後に変わる オートあたため 弱 中 強 0秒 レンジ トースターグリル オープン ■キーを押すごとに (予熱あり)⇒ (予熱なし) ⇒ (予熱あり) ⇒ の順に選択できます。
2 仕上がり/温度 (V / ^) を押し温度を設定する	■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。 ■100℃~210℃ (10℃単位) 250℃まで設定できます。 (加熱室が熱い場合、最大温度は、210℃になります。) 例：170℃に設定した場合 オートあたため 弱 中 強 170℃ レンジ トースターグリル オープン 数秒後に変わる オートあたため 弱 中 強 0秒 レンジ トースターグリル オープン
3 10分 1分 10秒 を押し時間を設定する	例：24分に設定した場合 オートあたため 弱 中 強 24分 レンジ トースターグリル オープン (最大設定時間90分)
4 あたためスタート を押す	庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。 オートあたため 弱 中 強 24分 レンジ トースターグリル オープン (加熱途中で残り時間が変わることがあります。)
終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が「0」になり、加熱が終了します。 オートあたため 弱 中 強 0 レンジ トースターグリル オープン

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

発酵(オーブン)のときは
「オープン」(予熱なし)にして、仕上がり／温度 (V) を押し て「40℃」(発酵)に合わせます。

加熱中に温度を変えるとき
「オープン」を押すと、設定した温度が表示されます。仕上がり／温度 (V / ^) を押し て温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

手動調理 オーブを使う

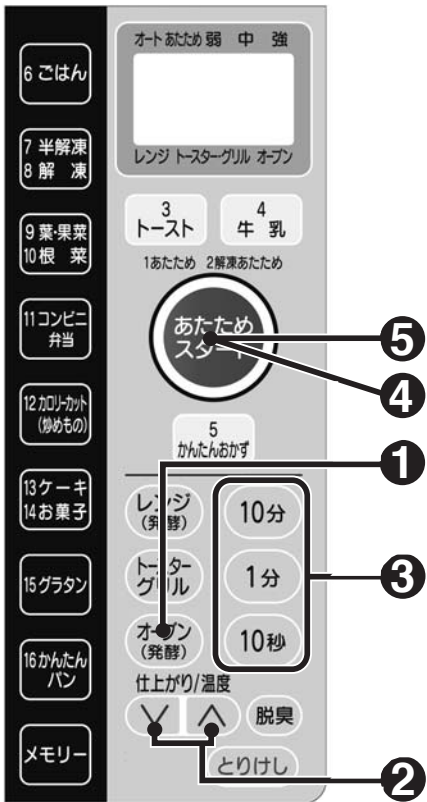
上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、100～210℃(10℃間隔)・250℃まで設定できます。

オーブン (予熱あり)の使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



付属の丸皿、
回転台を使う。

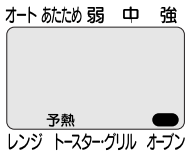


(例) バターロールの場合	
● 予熱をする	
● 1 オープン (発酵) を押し オーブン (予熱あり) を選ぶ	例：(予熱あり)を設定した場合 ■キーを押すごとに (予熱あり) ➡ (予熱なし) ➡ (予熱あり) の順に 選択できます。
	数秒後に変わる
● 2 仕上がり/温度 を押し温度を 設定する	例：150℃に設定した場合 ■数秒後に時間合わせ 表示になります。 温度表示中でも時間 合わせできます。 ※予熱時間は自動的に 決まります。
	数秒後に変わる
● 3 10分 1分 10秒 を押し時間を設定する	例：22分に設定した場合
	(最大設定時間90分)

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

4 あたため
スタート を押す

庫内灯が点灯し、回転
台が回転して予熱が始
まります。
■加熱室の温度を100
℃から表示します。



追加加熱などで予熱が
不要なとき
手動 **オーブン** (予熱なし)の使
いかた (31ページ)の方法で
行います。

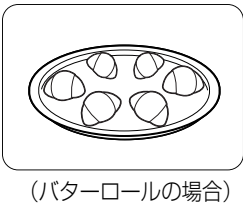
予熱終了音が鳴り予熱が
終る

■設定した温度になる
か、20分経過すると
予熱が終了します。



● 予熱が終わったらすぐに
食品を入れる

■予熱が終わってそのま
まにしておくで、2
分間予熱を継続した
後、設定した時間を
加熱します。



(バターロールの場合)

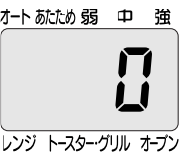
5 あたため
スタート を押す

庫内灯が点灯し、丸皿
が回転して加熱が始ま
ります。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が「0」になり、
加熱が終了します。



⚠ 注意
(やけどの原因)
●加熱中や加熱終
了後しばらくは、
空の丸皿にふれ
ない。

加熱のポイント

- 食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。
- 加熱中に **オーブン** を押すと、設定した温度が表示されます。仕上がり/温度 **↑ ↓** を押して温度を変えることがで
きます。約2秒後に時間表示に戻ります。
 - オープン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、仕上がり/温度 **↑ ↓** を押すと、1分単位で増減できます。但し、最
大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場
合は加熱時間を減らすことはできません。

手動調理 メモリーを使う

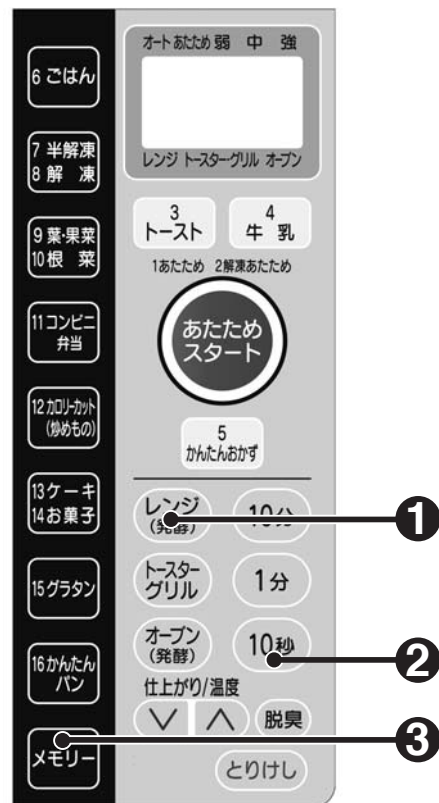
メモリー

よく作る料理の加熱内容を記憶させておくことができます。
(記憶できるのは、手動調理の内容です。)

記憶のしかた

例 肉まん(1個 約80g)をあたためるとき
レンジ 600W で加熱時間30秒を記憶させる。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



<p>1</p> <p>レンジ (発酵) を押し</p> <p>レンジ 600W に合わせる</p>	<p>オート あたため 弱 中 強</p> <p>6 00</p> <p>レンジ トースター・グリル オープン</p>
<p>2</p> <p>10秒 を3回押し、加熱時間を30秒に合わせる。</p>	<p>オート あたため 弱 中 強</p> <p>30</p> <p>レンジ トースター・グリル オープン</p>
<p>3 メモリー を押し</p> <p>■“ピー”と鳴り表示部は、「0」表示にもどります。</p> <p>これでメモリーは、肉まん1個の専用キーになりました。</p>	<p>オート あたため 弱 中 強</p> <p>0</p> <p>レンジ トースター・グリル オープン</p>
<p>記憶の確認</p> <p>メモリー を押し</p>	<p>交互に表示する</p> <p>オート あたため 弱 中 強</p> <p>6 00 ↔ 30</p> <p>レンジ トースター・グリル オープン</p> <p>※記憶の確認が終わったらとりけしキーを押して「0」表示にもどします。</p>

- 新しい料理を記憶させると前回の内容は消えます。
記憶できるのは1種類だけです。
- 差込プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
- 記憶内容を消す場合 1. トースター・グリル を押し加熱時間を0秒にする。
2. メモリー を押し。
“ピー”と鳴って「0」表示になり、記憶内容が消えます。
- 初めて使うときや、記憶内容を消したとき、メモリーは受け付けません。

メモリーの使いかた

■付属品は加熱の種類に合わせて使用します。



注意

メモリーの内容をよく確かめてから加熱してください。

<p>食品を入れる</p>	<p>(肉まん1個の場合)</p>
<p>1 メモリー を押し</p> <p>■表示された加熱内容を確認します。</p> <p>■記憶されていない場合はキーを受け付けません。 記憶のしかたをあらためて記憶させてください。</p> <p>※表示はレンジ600Wで加熱時間30秒で記憶していた場合</p>	<p>オート あたため 弱 中 強</p> <p>6 00</p> <p>レンジ トースター・グリル オープン</p> <p>交互に表示する</p> <p>オート あたため 弱 中 強</p> <p>30</p> <p>レンジ トースター・グリル オープン</p>
<p>2 あたためスタート を押し</p> <p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p>	<p>オート あたため 弱 中 強</p> <p>30</p> <p>レンジ トースター・グリル オープン</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>表示が「0」になり、加熱が終了します。</p> <p>オート あたため 弱 中 強</p> <p>0</p> <p>レンジ トースター・グリル オープン</p>

手動調理

手動調理 トースター・グリルを使う

上下ヒーターで食品のおもてと裏から同時に加熱し、表面に焼き色をつけます。

トースター・グリルの使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



	<p>(例) トースター・グリルの場合</p> <p>食品を入れる</p>	<p>付属の丸皿、回転台を使う。</p> <p>付属の回転台を使う。</p> <p>ぶりの照焼きの場合</p>
<p>1 トースター・グリル を押す</p>	<p>オート 弱 中 強</p> <p>レンジ トースター・グリル オープン</p>	<p>0秒</p> <p>レンジ トースター・グリル オープン</p>
<p>2 あたためスタート を押し時間を合わせる。</p>	<p>例：28分に設定した場合</p> <p>オート 弱 中 強</p> <p>28分</p> <p>レンジ トースター・グリル オープン</p>	<p>(最大設定時間40分)</p>
<p>3 あたためスタート を押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。</p> <p>オート 弱 中 強</p> <p>28分</p> <p>レンジ トースター・グリル オープン</p>	<p>表示が「0」になり、加熱が終了します。</p> <p>オート 弱 中 強</p> <p>0</p> <p>レンジ トースター・グリル オープン</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>		

※40分以上のときは残り時間を追加工加熱してください。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。

■加熱時間を変えるときは仕上がり/温度(△/▽)を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

※焼きもち、丸身の魚は焼けません

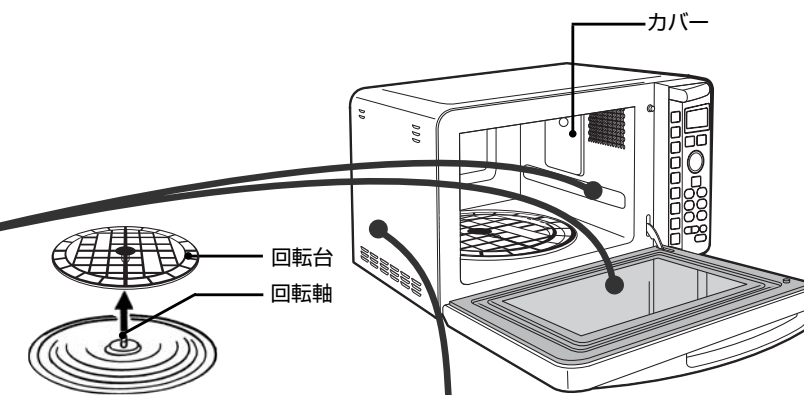
本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケの恐れがあります。



丸皿・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジなどで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてください。

外側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

⚠ 注意		
<p>(さびる恐れ)</p> <p>丸皿、回転台は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。丸皿は傷がつき、割れやすくなります。回転台は、さびることがあります。</p>	<p>(傷・変形の恐れ)</p> <p>パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。</p> <p>★化学そうきんの使用は、その注意書きに従ってください。</p>	<p>(火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因)</p> <p>加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。</p>
<p>(さび、感電、故障の原因)</p> <p>キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。</p>	<p>オープンクリーナー、シンナー、ベンジン、ガラスみがき、漂白剤</p>	<p>●加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。</p> <p>●加熱室底面には塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。</p>

※本体、付属品のお手入れは、充分冷ましてから行ってください。

においが気になるとき(脱臭)

脱臭 キーを使います

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。加熱室のにおいを軽減することができます。

脱臭のしくみ

ヒーター(オープン加熱)で高温にし、加熱室に残ったにおいの成分を分解して加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。(高温により発煙、発火の恐れがあります。)

操作の手順は、「空焼きのしかた(脱臭)」10ページを参照してください。

⚠ 注意

- (火災の原因) 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室内に回転台以外は何も入れない。
- (やけどの原因) 空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などの周辺)にふれない。

本体・付属品のお手入れ／においが気になるとき(脱臭)

料理が上手にできないとき

※重量センサーが働きます。
0 点調節を行ってください。(10ページ参照)

ごはんのあたため	
ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none">●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。容器(茶わんなど)に入れて、加熱してください。●食品の分量(重量)に合った大きさの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。●2〜4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、丸皿の中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none">●食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。●1あたためで加熱していませんか。6ごはんであたためてください。
ごはんがばさつく	<ul style="list-style-type: none">●加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none">●6ごはんで加熱していませんか。2 解凍あたためで加熱します。●容器(平皿)にのせて加熱します。●プラスチック製の容器に入れたり、ラップに包んだ状態で丸皿に直接のせて加熱すると、うまくあたたまりません。●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさのものを 사용합니다。●ごはんを冷凍するとき、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2〜3cmの四角形に作ります。●2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのものと加熱します。むらの原因になります。●2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none">●食品の分量(重量)に対して、大きすぎたり重すぎる容器を使っています。●とけかけていませんか。冷凍室から出して、すぐに加熱します。

半解凍・解凍	
解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none">●半解凍(七〜八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3〜5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。●食品や使用用途によってキーが違います。同じキーを使っても食品によって「仕上がり調節」が必要なものがあります。設定を確認してください。●丸皿の中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none">●加熱するとき、ラップなどの包装をはずし、スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。●冷凍するとき、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。●同時に2つ以上を解凍するとき、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

料理が上手にできないとき

お総菜のあたため	
食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none">●容器を使わないで、食品だけで加熱していませんか。食品の分量(重量)にあった大きさ、重さの容器に入れて加熱します。●食品が金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短かく設定されてしまいます。●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵、冷凍)によって「仕上がり／温度」を使い分けます。(11ページ参照)
食品をあたためると熱すぎる	<ul style="list-style-type: none">●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。手動 レンジ 600W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。手動 レンジ 600W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none">●とろみがあるものはラップなどでおおいをして 1 あたため 仕上がり調節 やや強 か 強 に設定して加熱します。●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none">●1あたため を続けて2回押し 2 解凍あたため であたためます。●容器を使わないで食品だけで加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。

牛乳のあたため	
牛乳が熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none">●容器の大きさに対して半分以下の量の場合は 手動 レンジ 600W であたためてください。●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。●キーをまちがえていませんか。1あたため で加熱すると熱くなります。●設定されている「仕上がり調節」の目盛を確認してください。●容器の高さの半分以下の量を入れて加熱すると熱くなりすぎます。
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none">●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。●容器の8分目くらいまで入れてあたためてください。●設定されている「仕上がり調節」の目盛を確認してください。●丸皿の中央に置いて加熱してください。2〜4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、丸皿の中央に寄せて並べ、加熱します。

料理が上手にできないとき

野菜

野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none">野菜はラップで包んだままの状態、丸皿の中央にのせて加熱します。瀬戸皿などの上にのせて加熱すると、加熱しすぎになります。ほうれん草などの葉菜は100～300g、じゃがいもなどの根菜は100～600gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none">ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	<ul style="list-style-type: none">ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	<ul style="list-style-type: none">瀬戸皿などの上にのせて加熱していませんか。ラップに包んで丸皿の中央に直接のせて加熱します。100g以下はオート調理できません。手動 レンジ600W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none">加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none">卵はしっかりと泡立てましたか。ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none">泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。
きめがあらく、粉がダマになって残っている。	<ul style="list-style-type: none">小麦粉はよくふるいながら入れましたか。小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none">手動で焼く場合の温度と時間は、手動調理をするときの“加熱時間一覧表”を参照して焼いてください。(61ページ参照)分量に合った大きさの型で焼いてください。

クッキー

焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none">生地の大きさや厚みはそろえてください。
-----------	---

バターロール

ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none">生地の発酵は充分でしたか。成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none">生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

※焼きもち、丸身の魚、シフォンケーキは焼けません。

お困りのときは

次のことをお調べください。

現象	原因
加熱しない、または電源が入らない	<ul style="list-style-type: none">差込プラグが抜けていませんか。配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。表示部に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。ドアはきちんと閉まっていますか。ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	<ul style="list-style-type: none">調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(クッキングガイドで、もう一度確認してください。)壁と近づきすぎていませんか。(4、7ページ参照)オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、重量センサーの0点調節をしてください。(10ページ参照)丸皿を使ってクッキーなどをくり返して調理する場合、丸皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none">加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。回転台などに食品カスがついていませんか。少量の野菜(100g以下)をオート調理していませんか。(17、23ページ参照)

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

次の場合は故障ではありません

■はじめてオープンを使ったとき煙がでた	➔ 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油をとってください。(10ページ参照)
■加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	➔ マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■ 1 あたため を押してもスタートしない	➔ 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして 1 あたため を押してください。(11ページ参照)
■加熱中「ジージー」と音がする	➔ 「ジージー」音はインバーターの作動音です。
■回転台が右に回転したり、左に回転したりする	➔ スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりには影響ありません。)
■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	➔ 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■250℃に設定できないことがある	➔ 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	➔ オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■キーを押しても受け付けない	➔ 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示部に「0」表示させてからご使用ください。(11ページ参照)
■終了音の音色が切り替わったり、鳴らないときがある	➔ ドアを開閉して表示部に「0」表示させてから仕上がり/温度 ☑ を約3秒間押すと"ピツ"と鳴り、終了音の音色が"メロディー音"、"ブザー音"、"無音" に切り替わります。(11ページ参照)
■市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	➔ このクッキングガイドの料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
■表示部に「M」が表示されたままで加熱されない	➔ 差込プラグを抜いて、約10秒たってから、差し込みなおしてください。
■ドアを開けると加熱が取り消される	➔ オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。

つづき

次の場合は故障ではありません

■庫内灯の明るさが変わるときがある	➡	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
■加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	➡	料理メニューによっては食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
■オープン、トースター・グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	➡	高温のため、加熱室が膨張、収縮して音がすることがありますが故障ではありません。
■レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	➡	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
■表示部が見えにくい場合がある	➡	暗い場所で使用すると見えにくい場合があります。
■差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	➡	電源回路に充電するため故障ではありません。
■ メモリー を押しても受け付けない	➡	メモリー は、メモリー内容を記憶させないと、キー入力を受け付けません。(34ページ参照)

表示部に次の表示が出たとき

表 示 例	原因・調べるところ	直しかた
00	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(10ページ参照)
01	●重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
02	● レンジ 加熱のとき、回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットして加熱します。
03	● 7半解凍 8解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～600gにします。(22ページ参照)
07	●少量の食品を手動 レンジ 600W で10分以上加熱しました。	手動 レンジ 600W の食品100g当たり加熱時間を目安にします。(28ページ参照)
H21、H41、H54、H55、H56、H81、H82	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

もくじ料理集

●印は「オート調理」で調理できます

モーニングメニュー	
●トースト 市販のロールパン／菓子パン	44
●牛乳	44
●ウインナーソーセージのベーコン巻き	44
●野菜のベーコン巻き	44
●すこもり卵	45
●いり卵	45
●めだま焼き	45
●かんたん炒めもの	45
●トマトのシーチキンのせ	45

軽食&お総菜	
ピザ 冷凍ピザ／冷蔵ピザ	46
●イタリアンサラダ	46
焼きいも ベークドポテト	46
さといもの含め煮 かぼちゃの含め煮	47
鮭のホイル焼き	47
ぶりの照り焼き まぐろ/さわら	47
●マカロニグラタン	48
ホワイトソース	48
冷凍グラタン	48
ごはん (炊飯)	49
赤飯 (おこわ)	49
おかゆ (白がゆ)	49
茶わん蒸し	49

カロリーカット炒めもの	
●焼きそば	50
●牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)	50
●八宝菜	50

お菓子・パン	
チーズチップス	51
べっこうあめ	51
切りもち・市販のバックもち	51
(いそべ巻き/大福もち)	
スティックパイ	51
プリン	52

お菓子・パン	
●型抜きクッキー	52
●絞り出しクッキー	52
●スコーン	53
●マフィン	53
●ソフトクッキー(紙包み焼き)	53
●デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	54
●スフレチーズケーキ	55
●チョコレートケーキ	55
マドレーヌ	55
バターロール (ロールパン)	56

レンジ発酵 で作るパンいろいろ	
●かんたんパン (シンプルパン)	57
かんたん肉まん	58
●レーズンパン	58
●セサミパン	58
●かぼちゃパン	59
●グラハムパン	59
●チョコチップめろんパン	59

レンジ発酵	
ヨーグルト	60
ヨーグルトソース	60
カスピ海ヨーグルト	60
加熱時間一覧表	61

レンジの便利な使いかた	
お酒のあたため	62
湯せん とかしバター／とかしチョコレート	62
乾燥 湿った塩、固まった砂糖／煮干しでカルシウムふりかけ	62
インスタント食品	62
ラーメン・ヌードル／カレー・丼ものの具／ごはんもの	

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表 (単位g) (1mL=1cc)

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量(重量)は表のとおりです。


計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
食品名				食品名			
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	—	—	120

次の場合は故障ではありません
表示部に次の表示が出たとき

モーニングメニュー



トースト

使用キー	加熱方法	付属品
3 トースト	トースター・ グリル	

加熱時間の目安 4分30秒～6分30秒

材料(2枚分)
食パン(1枚1.5～3cm厚さのもの) …… 2枚

作りかた
回転台の中央に寄せて食パンを並べ[3トースト]で焼きます。




【ひとくちメモ】
●加熱室の大きさがオーブントースターより広いので、時間が多めにかかります。
●市販のロールパンや菓子パン(2～4個)を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ[トースター・グリル][2～3分]焼きます。

⚠ 注意

(火災の原因)
バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。

牛乳

使用キー	加熱方法	付属品
4 牛乳	レンジ	


19ページを参照します。

トーストとおかずを作るモーニングメニューは、忙しい朝食時のメニュー作りに便利な使いかたです。かんたんおかずの7品の中から2品を選び同時に作れます。

トーストのコツ

- 一度に焼ける分量は1～2枚
- パンの置きかたは
 - 1枚のときは、片方に寄せて置きます。
 - フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。山形パンは交互になるように置きます。
- 裏返しは不要
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)
- 焼きが足りなかったときは
[トースター・グリル]で様子を見ながら焼きます。
[3トースト]の使いかたは、18ページを参照します。
- 焼き上がったらすぐ取り出す

かんたんおかず

使用キー	加熱方法	付属品
5 かんたんおかず (予熱なし)	オープン	

加熱時間の目安 約16分



ウインナーソーセージのベーコン巻き

材料
ウインナーソーセージ ……4本
ベーコン(半分に切る) ……2枚

作りかた
ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚に並べ、丸皿にのせます。



野菜のベーコン巻き

材料
アスパラガス(2本)、かぼちゃ(薄切り・40g)、エリンギ(2本)、長ねぎ(1/4本・半分に切る)、パプリカ(1/4個分)、えのきだけ(1/4株)のうち好みの野菜2種類
ベーコン ……2～4枚
塩、こしょう ……各少々

作りかた
好みの野菜に軽く塩、こしょうをして、ベーコン1/2枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚にのせ、丸皿にのせます。



すごもり卵

材料
卵 ……2個
キャベツ(せん切り) ……30g
水 ……小さじ1
塩、こしょう ……各少々

作りかた
アルミケース2枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水(小さじ1)をふり、軽く塩、こしょうをして丸皿に並べます。
*キャベツのかわりにゆでたほうれん草(60g)を敷いてもよいでしょう。



いり卵

材料
卵(ときほぐす) ……2個
牛乳 ……大さじ1
砂糖 ……小さじ1
塩 ……少々

作りかた
卵に㊤を加えてかき混ぜ、アルミケース2枚に分け入れ、丸皿にのせます。
加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作ります。



めだま焼き

材料
卵 ……2個
水 ……小さじ1
塩、こしょう ……各少々

作りかた
薄くサラダ油(分量外)をぬったアルミケース2枚に卵を割り入れ、水をふり、軽く塩、こしょうをして丸皿にのせます。
*水のかわりにピザ用チーズ(約15g)を散らして焼くと、チーズめだま焼きになります。
*ベーコン(2枚を半分に切る)2切れをアルミケースに敷いてから焼くとベーコンエッグになります。



トマトのシーチキンのせ

材料
トマト(1.5cmの厚さの輪切り) ……2枚
ツナ(缶詰) ……小1/2缶
玉ねぎ(薄切り) ……20g
マヨネーズ ……小さじ1
塩、こしょう ……各少々
ドライパセリ ……少々
ピザ用チーズ ……適量

作りかた
トマトをアルミケース2枚にのせ、上に混ぜ合わせた㊤のをせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、丸皿にのせます。



かんたん炒めもの

材料(2個分)
キャベツ(粗めのせん切り) ……80g
パプリカ(せん切り) ……適量
ベーコン(1cm巾に切る) ……1枚
塩、こしょう ……各少々
サラダ油 ……小さじ1

作りかた
小さめのポリ袋に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、アルミケース2枚に分け、丸皿にのせます。

かんたんおかずのコツ

- 一度に作れる分量は
2人(4品)分で、組み合わせは自由です。
- 1人(2品)分のときは
仕上がり調節[弱]にします。
めだま焼きなど固めに仕上げたいときは、仕上がり調節[中]にしてください。
- アルミケースがないときは
アルミホイルを形作って使います。
- 加熱が足りなかったときは
[トースター・グリル]で様子を見ながら加熱します。

20ページを参照します

軽食&お総菜



ピザ

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱あり	予熱 約8分 200℃ 15～20分	

材料(直径18～20cmのもの1枚分)
市販のピザクラスト(ピザの台) …… 1枚
ピザソース(市販のもの) …… 適量
玉ねぎ(薄切り) …… 1個弱(約40g)
ベーコン(たんざく切り) …… 30g
サラミソーセージ(薄切り) …… 4枚
ピーマン(輪切り) …… 1個
マッシュルーム缶(スライス) …… 小 1缶(約25g)
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 3個
ナチュラルチーズ(ピザ用) …… 50g
塩、こしょう …… 各少々

作りかた
① 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます。ピザソースをぬり、④を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
② **オープン**(予熱あり) **200℃**にして、焼き時間 **18～22分** セットしてスタートします。
③ 予熱終了音が鳴ったら①を入れて焼きます。

【ひとくちメモ】
●冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら加熱します。



イタリアンサラダ

使用キー	加熱方法	付属品
9葉・果菜 10根 菜	レンジ	

加熱時間の目安 約9分

材料(4人分)
さやいんげん …… 200g
じゃがいも …… 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚
プロセスチーズ …… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
玉ねぎ(みじん切り) …… 1個(約50g)
④パセリ(みじん切り) …… 大さじ1
レモン汁 …… 大さじ1
こしょう …… 少々
オリーブ油 …… カップ1/2
レモン(くし形切り) …… 適量

作りかた
① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み **9葉・果菜** で加熱してざるにとります。
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **10根菜** で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
④ ボウルに②を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。
⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

◇◇◇◇◇ お好みで ◇◇◇◇◇
オリーブ油を使った
ドレッシングでヘルシーに

オリーブ油(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ1/2)、砂糖、こしょう(各少々)をよく混ぜて作ります。



焼きいも

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし	250℃ 48～58分	

材料
さつまいも(1本約250gのもの) …… 2～4本

作りかた
さつまいもは丸皿に並べ **オープン**(予熱なし) **250℃** **48～58分** 焼きます。

【ひとくちメモ】
●じゃがいも(1個130～150gのもの・2～4個)も同様に焼く、ベーكدポテトに。

葉・果菜、根菜のコツ

- 料理に合わせた下ごしらえを
葉・果花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。
- 材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水気をきらずにラップでぴったり包み、丸皿に直接のせて加熱する。
- 23ページの **9葉・果菜** **10根菜** のコツも参照する。



さといもの含め煮

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) (リレー加熱)	600W 約8分 200W 約30分	

材料(4人分)
さといも …… 500g
だし汁 …… カップ2 1/4
④しょうゆ、砂糖 …… 各大さじ3
塩 …… 小さじ1/2

作りかた
① さといもはひと口大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。
② 容器に①と合わせた④を入れて落としぶたとふたをし、 **レンジ** **600W** **約8分**、**レンジ** **200W** **約30分** リレー加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
●さといもの代わりに、かぼちゃを使ってかぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。

煮もののコツ

- (リレー加熱の使いかたは29ページ参照)
- 大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
- 煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。
- 落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。
- 加熱後はしばらく置く
味をなじませます。



鮭のホイル焼き

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし	210℃ 38～42分	

材料(4個分)
生鮭(1切れ約80gのもの) …… 4切れ
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾
生しいたけ …… 4枚
玉ねぎ(薄切り) …… 大1個(約200g)
レモン(薄切り) …… 4枚
バター(5mm角に切る) …… 20g
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々

作りかた
① 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
③ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。
④ アルミホイルの口を閉じて丸皿に並べ **オープン**(予熱なし) **210℃** **38～42分** 焼きます。



ぶりの照り焼き

使用キー	加熱方法	付属品
トースター グリル	26～30分	



材料(4切れ分)
ぶりの切り身(1切れ約100gのもの) …… 4切れ
④しょうゆ …… カップ1/4
みりん …… カップ1/4

作りかた
① ぶりの切り身は、④のつけ汁に約30分ほどつけておきます。
② 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから①を並べ、**トースター・グリル** **26～30分** 焼きます。

【ひとくちメモ】
●まぐろやさわらなどの切り身(各1切れ・約100gのもの・各4切れ)も、約30分ほどたれにつけてから、同様にして焼くことができます。
●さんまやあじなど、一尾の魚は焼けません。
●鮭の切り身や塩鮭は上手に焼けません。



マカロニグラタン

使用キー	加熱方法	付属品
 予熱なし	オーブン	

加熱時間の目安(2皿分) 約20分

材料(4人分)	
マカロニ	80g
鶏もも肉(1cm角切り)	100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)	8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス)	小1缶(約50g)
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース	カップ3
ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量)	80g

ホワイトソース

作りかた

① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ**600W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。

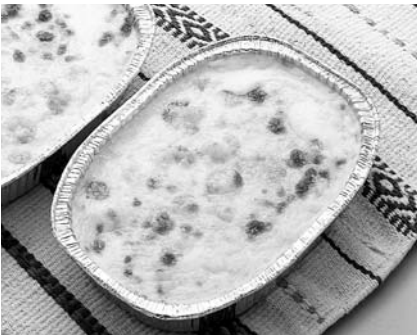
② 牛乳を少しずつ加えながらのばし **レンジ**600W で途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	① 小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	4～5分	6～8分	11～12分



⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。

いかに使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



冷凍グラタン

使用キー	加熱方法	付属品
 予熱なし	210℃ 35～40分	

材料(2人分)

市販の冷凍グラタン(1個・約250gくらいのも) 2皿

作りかた

冷凍グラタンを丸皿に並べ、**オープン**(予熱なし)210℃ 35～40分 焼きます。

【ひとくちメモ】

- ソースがふきこぼれることがあります。アルミケースのふちを折り上げて加熱するとふきこぼれが防げます。

グラタンのコツ

●分量は

一度に1～3人分まで焼けます。

●容器は

グラタン皿を使います。

●焼くときの皿の置きかたは



容器によっては3皿が入らないものがあります。

●具の状態によって 焼き色が違う

ホワイトソースのかたさやチーズによって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は**オープン**(予熱なし)210℃で様子を見ながら、さらに焼きます。

●仕上がり調節は

焼き色を濃いめにしたときは **強** に、薄めにしたときは **弱** にします。

●冷凍グラタンは

オープン(予熱なし)210℃で様子を見ながら焼きます。



ごはん(炊飯)

使用キー	加熱方法	付属品
 (リレー加熱)	600W 約10分 200W 25～30分	

材料(4人分)

米 1カップ2(320g)
水 440～480mL
(1mL=1cc)

作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。
- ② **レンジ**600W 約10分、**レンジ**200W 25～30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

ごはんのコツ

(リレー加熱の使いかたは29ページ参照)

●大きくて深めの容器で

ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●米は吸水させる

加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間
		レンジ 600W ↓ レンジ 200W (リレー加熱)
カップ1 (160g)	240～ 260mL	レンジ 600W (約7分) ↓ レンジ 200W (約23分) (リレー加熱)
カップ3 (480g)	640～ 700mL	レンジ 600W (約12分) ↓ レンジ 200W (約38分) (リレー加熱)



赤飯(おこわ)

使用キー	加熱方法	付属品
 予熱なし	600W 約15分	

材料(4人分)

もち米 1カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) 約80g
ささげのゆで汁 280～320mL
水 少々
ごま塩 (1mL=1cc)


作りかた

- ① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ**600W 約15分 セットしてスタートし、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- ③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

【ひとくちメモ】

- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

おかゆ(白がゆ)

使用キー	加熱方法	付属品
 (リレー加熱)	600W 約10分 200W 35～40分	

材料(4人分)

米 1カップ 1/4(80g)
水 500～600mL
塩 少々
(1mL=1cc)

作りかた



米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして20～30分おいてから **レンジ**600W 約10分、**レンジ**200W 35～40分 リレー加熱し、塩を加えます。

【ひとくちメモ】

- 白がゆに梅干しや明太子、ゆでた野菜など好みの具をのせて、いろいろな味が楽しめます。



茶わん蒸し

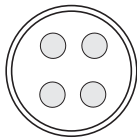
使用キー	加熱方法	付属品
 予熱なし	150℃ 36～42分	

材料(4人分)

卵液 2個(約100mL)
卵 だし汁 350mL
① しょうゆ、塩 各小さじ 1/2
みりん 小さじ1
鶏肉(そぎ切り) 約40g
酒 少々
えび(殻つき) 小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り) 8枚
干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 2枚(8切れ)
ゆでぎんなん 8個
三つ葉 適量
(1mL=1cc)

作りかた

- ① ボウルで卵をよくときほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしします。
- ② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- ③ 容器に②を入れてラップまたはふたをして **レンジ**200W 2分30秒～3分 加熱します。
- ④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を4等分してそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ⑤ ④を丸皿の周囲に等間隔に間をあけて並べ **オープン**(予熱なし)150℃ 36～42分 加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉のをのせます。



カロリーカット炒めもの

油をほとんど使わずにレンジで手軽に炒めもの。野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単。

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	

加熱時間の目安 約7分



焼きそば

材料(標準量)(1～2人分)
焼きそば用めん(ソース付)..... 1袋
野菜ミックス(約250gのもの)..... 1袋
豚薄切り肉(ひと口大に切る)..... 50g
塩、こしょう..... 各少々

作りかた

- ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょう(各少々・分量外)をかけ、残りの野菜をのせてラップをします。
- ② **12カロリーカット(炒めもの)** で加熱し、かき混ぜます。



牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

材料(標準量)(2～3人分)

- 牛もも肉(細切り)..... 150g
④ ピーマン(種を取り、タテに細切り)... 4個
ゆでたけのこ(細切り)..... 50g
しょうゆ..... 小さじ1
オイスターソース..... 大さじ1
酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1
⑥ 鶏がらスープの素(顆粒)..... 小さじ1
片栗粉..... 小さじ1

作りかた

- ① 牛肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と④、合わせた⑥を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ **12カロリーカット(炒めもの)** で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ⑥の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくといでしょう。

カロリーカット(炒めもの)のコツ

●分量は

表示の分量の1/2量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)

●容器は

少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。

●ラップをして

耐熱温度が140℃以上のものを使います。

●加熱が足りなかったときは

レンジ600W で様子を見ながら加熱します。



八宝菜

材料(標準量)(2～3人分)

- 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)..... 50g
えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)..... 4尾
白菜(ひと口大のそぎ切り)..... 150g
ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g
ゆでたけのこ(薄切り)..... 50g
しいたけ(そぎ切り)..... 2枚
にんじん(薄切り)..... 25g
さやえんどう(筋を取る)..... 4枚
鶏がらスープの素(顆粒)..... 小さじ2
酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1/2
片栗粉..... 小さじ1
ごま油..... 小さじ1/2
塩、こしょう..... 各少々

作りかた

- ① ④に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と⑥、合わせた③を入れて軽くまぜ、ラップをします。
- ③ **12カロリーカット(炒めもの)** で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ③の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくといでしょう。

お菓子・パン



チーズチップス

使用キー	加熱方法	付属品
	600W 4～5分	

材料

- スライスチーズ(4等分する)..... 3枚
白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど..... 各少々

作りかた

- ① チーズに④の中から好みのものを選んでのせます。
- ② 丸皿にオープンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ**レンジ600W** **4～5分** 途中様子を見ながら加熱します。

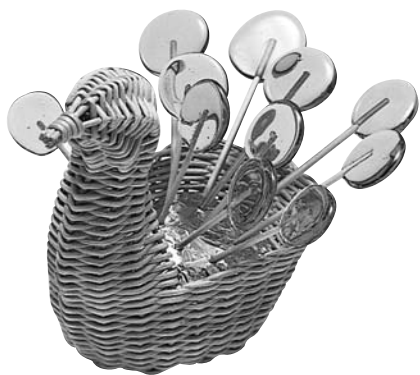
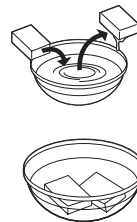
【ひとくちメモ】

- 型抜きで工夫をするときれいです。
- チーズの種類によっては上手に仕上がらないことがあります。
- 続けて加熱するときは加熱時間を少なめにします。

もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちや丸形もちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



べっこうあめ

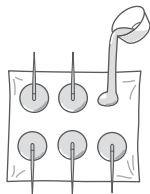
使用キー	加熱方法	付属品
	600W 2～3分	

材料

- 砂糖..... 大さじ4
水..... 大さじ1

作りかた

- ① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
- ② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて**レンジ600W** **2～3分** 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
- ③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



切りもち・市販のパックもち

使用キー	加熱方法	付属品
	600W 40秒～1分	

※焼き色はつきません



いそべ巻き

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りしょうゆ、または生しょうゆを少々かけて **レンジ600W** **50秒～1分** 加熱します。すぐにのりを巻きます。



スティックパイ

使用キー	加熱方法	付属品
	200℃ 20～24分	

材料

- 市販の冷凍パイシート(10～15分間室温で解凍する)..... 100g
シナモンシュガー..... 適量

作りかた

- ① 軽く打ち粉をした、のし台にのせ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
- ② 丸皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べ **オープン** (予熱なし) **200℃** **20～24分** 焼きます。
- ③ 熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

【ひとくちメモ】

- シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。



大福もち

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ **レンジ600W** **40秒～1分** 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



プリン

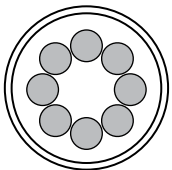
使用キー	加熱方法	付属品
 オープン (発酵) 予熱なし	150℃ 32～38分	

材料(直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分)
〈カラメルソース〉



Ⓐ	砂糖	60g
	水	大さじ2
	水	大さじ1
	〈卵液〉	
Ⓑ	牛乳	カップ2
	砂糖	80g
	卵(ときほぐす)	4個
	バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① 耐熱容器にⒶを入れ、**レンジ**600W 4～5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- ② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
- ③ 容器に Ⓑ を合わせて入れ、**レンジ**600W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
- ④ 丸皿の中央に寄せて並べ、**オープン**(予熱なし)150℃ 32～38分 焼きます。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



ークッキー いろいろー

使用キー	加熱方法	付属品
 13ケーキ 14お菓子 予熱なし	オープン	

型抜きクッキー

加熱時間の目安 約24分

材料(丸皿1枚分)

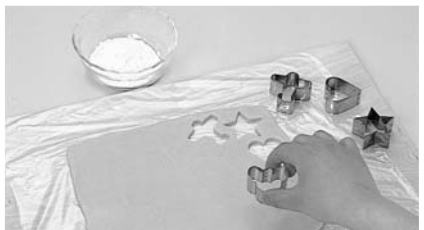
小麦粉(薄力粉)	110g
バター(室温にもどす)	50g
砂糖	40g
卵(ときほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ、**14お菓子**で焼きます。



【ひとくちメモ】

- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。



- 市販の生地を使うときは生地の種類により、焼けたが違うので、途中で様子を見ながら焼きます。



絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約24分

材料(丸皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)	90g
バター(室温にもどす)	50g
砂糖	30g
卵(ときほぐす)	大さじ2
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)	適量

作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ② 丸皿にアルミホイルを敷いて ①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り、**14お菓子**で焼きます。



クッキーのコツ

- **小麦粉を混ぜるとき**
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- **生地がベタつくときは**
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- **生地の大きさや厚みはそろえて**
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- **焼き上がったらすぐ取り出す**
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。
- **焼きが足りなかったときは**
オープン(予熱なし)170℃で様子を見ながら焼きます。
- **生地の保存は**
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

- **市販の生地を使うときは**
生地の種類により焼けたが違うので、61ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。



スコーン

使用キー	加熱方法	付属品
 13ケーキ 14お菓子 予熱なし	オープン	

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約26分

材料(8～9個分)

小麦粉(強力粉)	70g
小麦粉(薄力粉)	70g
ベーキングパウダー	大さじ ½
砂糖	30g
バター	35g
卵	大½個
牛乳	大さじ1 ½
つやだし用卵	
① 卵	½個
塩	小さじ ¼

作りかた



- ① ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせてふるい入れ、5mm角に切ったバターをつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にします。
- ② 溶きほぐした卵と牛乳を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにします。打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で1.5cmの厚さにのばし、直径5cmの型で抜きます。
- ③ アルミホイルを敷いた丸皿の円周に、8～9個並べ、表面につやだし用卵をぬり、**14お菓子**仕上がり調節**強**で焼きます。

【ひとくちメモ】

- ときほぐした卵と牛乳は、手早く混ぜて練らないように生地を作ります。
- 作り方②で卵と牛乳を加えたあとにさいの目に切ったチーズ(30g)を加えるとチーズ入りスコーンが楽しめます。



マフィン

使用キー	加熱方法	付属品
 13ケーキ 14お菓子 予熱なし	オープン	

加熱時間の目安 約24分

材料(直径7cmの菊型アルミケース8個分)

小麦粉(薄力粉)	80g
ベーキングパウダー	小さじ1/3
卵	大1個
砂糖	30g
バター	大さじ2 (24g)
牛乳	カップ1/4

作りかた



- ① バターは容器に入れ、**レンジ**200W 約1分30秒 加熱して溶かします。
- ② ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分どおり泡立ててから砂糖を加え、白くもったりするまでさらに泡立てます。
- ③ 牛乳を加えて混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいながら加え、木しゃもじで練らないように混ぜ合わせたら、①を加えて手早く混ぜます。
- ④ アルミケースに生地を等分して入れ、丸皿の円周に並べ、**14お菓子**で焼きます。

【ひとくちメモ】

- 溶かしバターが冷めないうちに、手早く作りましょう。
- お好みでチョコチップやブルーベリージャムを加えてもよいでしょう。
- アルミケースは、厚手のものの方が形よく焼き上がります。



ソフトクッキー(紙包み焼き)

使用キー	加熱方法	付属品
 13ケーキ 14お菓子 予熱なし	オープン	

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約22分

材料(8個分)

小麦粉(薄力粉)	40g
ベーキングパウダー	小さじ1/4
バター	40g
砂糖	30g
卵	2/3個
小倉あん	40g
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① オープンシート(12×15cm)を8枚用意しておきます。
- ② ボウルに室温でやわらかくしたバター、砂糖を入れハンドミキサーでよくすり混ぜます。
- ③ ときほぐした卵をクリーム状になるまで混ぜバニラエッセンスを加えます。
- ④ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜます。
- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れ、①の上に生地の半量を絞り出し、8等分にしたあんをのせ、残りを絞り出し、オープンシートで包みます。
- ⑥ 丸皿の円周に並べ、**14お菓子**仕上がり調節**弱**で焼きます。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

使用キー	加熱方法	付属品
<div>13ケーキ 14お菓子</div> <div>予熱なし</div>	レンジ オープン	
加熱時間の目安 約40分		
材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)		
小麦粉(薄力粉)..... 90g		
砂糖..... 90g		
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 3個		
バニラエッセンス..... 少々		
牛乳(室温にものず)..... 小さじ2		
バター..... 15g		
ホイップクリーム..... 適量		
くだもの、アーモンド..... 各適量		

作りかた

① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ **レンジ|200W|約1分10秒** 加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)

② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつかまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあら ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

ケーキのコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

大きさ		直径15cm	直径21cm
材料	小麦粉(薄力粉)	50g	120g
	砂糖	50g	120g
	卵	2個	4個
	バター	10g	20g
	牛乳	大さじ½	大さじ1
作りかた	①	約1分	約1分30秒
	⑤	13ケーキ	
加熱時間の目安		約37分	約44分

●加熱室が熱いときは

オープン|トースター・グリル|3トースト
使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は

底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。(61ページ参照)

●卵やボウルはあたためると

泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



●焼きがたりなかったときは

オープン|(予熱なし) **140℃** で様子を見ながら焼きます。



スフレチーズケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
<div>13ケーキ 14お菓子</div> <div>予熱なし</div>	レンジ オープン	

仕上がり調節|弱

加熱時間の目安 約37分

材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型 6個分)

④ クリームチーズ..... 60g

④ バター..... 12g

砂糖..... 35g

卵黄..... 1個分

生クリーム..... 40mL

牛乳..... 25mL

レモン汁..... 大さじ½

ブランデー..... 大さじ½

コーンスターチ..... 20g

卵白..... 2個分

作りかた

① 耐熱ガラスのボウルに④を入れ **レンジ|200W|2～3分** 加熱してやわらかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜます。

② ①に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜます。

③ ②に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜます。

④ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。

⑤ ③に④を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜます。

⑥ ⑤を容器に分け入れて、丸皿の中央に寄せて並べ、**13ケーキ|仕上がり調節|弱**で焼きます。



チョコレートケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
<div>13ケーキ 14お菓子</div> <div>予熱なし</div>	レンジ オープン	

仕上がり調節|弱

加熱時間の目安 約37分

材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型 6個分)

④ 小麦粉(薄力粉).....大さじ1弱(約8g)

④ ココア..... 小さじ2(約4g)

⑥ ブラックチョコレート..... 70g

⑥ バター..... 40g

ラム酒..... 小さじ1

卵..... 2個

砂糖..... 50g

作りかた

① 容器に⑥を入れ **レンジ|200W|5～6分** 加熱してとかし、よくかき混ぜてなめらかにし、ラム酒を加えます。

② ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、①を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜ、④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜます。

③ ボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。

④ ②に③の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくり混ぜて容器に分け入れて、丸皿の中央に寄せて並べ、**13ケーキ|仕上がり調節|弱**で焼きます。



マドレーヌ

使用キー	加熱方法	付属品
<div>オープン (発酵)</div> <div>予熱あり</div>	予熱 約7分 160℃ 22～28分	

材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型5個分)

小麦粉(薄力粉)..... 60g

砂糖..... 60g

バター..... 60g

卵(ときほぐす)..... 1½個

④ レモン汁..... 小さじ2

④ レモンの皮(すりおろす)..... ⅓個分

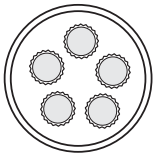
作りかた

① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。

② バターは容器に入れ **レンジ|200W|2～3分** 加熱します。

③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。

④ ③を型に分け入れ、丸皿に並べておきます。



⑤ **オープン|**(予熱あり) **160℃** にして、焼き時間 **22～28分** セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

●とかしバターはあたたかいものを使います。



バターロール (ロールパン)

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱あり	予熱 約5分 150℃ 18～24分	

材料(6個分)

- ④ 小麦粉(強力粉) 150g
砂糖 大さじ2強(約20g)
塩 小さじ $\frac{1}{2}$ 弱(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ1(約2.5g)
ぬるま湯(約40℃) 20～30mL
卵(ときほぐす) $\frac{1}{2}$ 個(約25mL)
牛乳(室温にもどす) 50mL
バター(室温にもどす) 25g
(つやだし用卵)
卵 $\frac{1}{2}$ 個
塩 ひとつまみ
(1mL=1cc)

作りかた

① ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

② 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるようになるまでよくこねます。

③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しなげたりしながら約15分こね、生地を丸めます。

④ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。丸皿にのせて「オープン」(予熱なし)40℃(発酵)50～70分発酵させます。

⑤ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

⑥ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で6個(1個約46g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんからラップをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

⑩ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった丸皿に巻き終りを下にして放射状に並べます。

⑫ 生地に霧を吹き、「オープン」(予熱なし)40℃(発酵)25～35分生地が2～2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。
⑬ 「オープン」(予熱あり)150℃にして、焼き時間18～24分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑫を入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

●作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして冷蔵庫から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するにはあら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べる時はラップをはずし1個あたり「レンジ」600W 20～30秒加熱します。



パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。

使用キー	加熱方法	付属品
16かんたんパン 予熱なし	オープン	



レンジで発酵

かんたんパン (シンプルパン)

加熱時間の目安 約30分

材料(8個分)

- ④ 小麦粉(強力粉) 150g
砂糖 大さじ1(約9g)
塩 小さじ $\frac{1}{2}$ (約1.6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ1(約2.5g)
水 90～100mL
バター 大さじ1(約13g)
(1mL=1cc)

作りかた

① ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

② バターを容器に入れ「レンジ」600W 約30秒加熱して溶かし、水を加えます。

③ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。

④ 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気をを入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。

⑤ ④の生地を2～3cmの厚さに整えて丸皿の中央にのせ「レンジ」600W (4回押し)8～14分一次発酵させます。

⑥ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。

⑦ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。

⑧ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いた丸皿の円周に(写真参照)並べます。

⑨ 生地に霧を吹き「レンジ」発酵(4回押し)8～12分二次発酵させます。

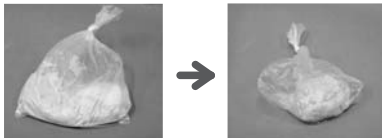
⑩ 発酵が終わったらそのまま「16かんたんパン」で焼きます。

かんたんパンのコツ

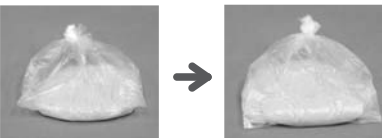
●1回の分量は表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



●発酵の仕上がり目安は室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



●発酵の時間は季節や室温、丸皿の冷え具合によって違います。一次発酵は8～14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	12～20分	5～7分

●生地が乾燥しないように分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れ、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは「オープン」(予熱なし)160℃で様子を見ながら焼きます。

かんたんパン生地を使って

レンジで
発酵

蒸し器がいない

蒸しまんじゅう



かんたん肉まん

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	200W 5～6分	

材料(6個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかたは57ページ参照) 1 回分
冷凍シューマイ (室温にものしておく) 6 個

作りかた
① **かんたんパン** 作りかた ①～⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸めます。
② 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。
③ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
④ 丸皿の中央に置き **レンジ** [200W] [5～6分] 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

【ひとくちメモ】
●まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
●シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

素材がポイント

小さなパン

使用キー	加熱方法	付属品
16かんたん パン 予熱なし	オーブン	



レーズンパン

材料(8個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかたは57ページ参照) 1 回分
レーズン 30g
グラニュー糖 適量

作りかた
① **かんたんパン** 作りかた ①～④を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。
② **かんたんパン** 作りかた ⑤～⑧を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。
③ **かんたんパン** 作りかた ⑨⑩を参照して二次発酵して焼き上げます。

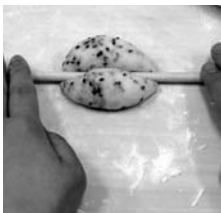
【ひとくちメモ】
●レーズンをくるみや小麦胚芽などに替えてもよいでしょう。



セサミパン

材料(8個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかたは57ページ参照) 1 回分
黒ごま 20g

作りかた
① **かんたんパン** 作りかた ①～④を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。
② **かんたんパン** 作りかた ⑤～⑧を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。
③ 生地の上に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き下へ強めに押します。オーブンシートを敷いた丸皿に並べます。
④ **かんたんパン** 作りかた ⑨⑩を参照して二次発酵して焼き上げます。



大きさがポイント

大きなパン



かぼちゃパン

材料(1個分)
④ 小麦粉(強力粉) 150g
砂糖 大さじ1(約9g)
塩 小さじ1/2(約1.6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ1(約2.5g)
水 50～70mL
バター 大さじ1(約13g)
かぼちゃ 100g
(1mL=1cc)

作りかた
① かぼちゃの皮をむき、3cm角に切りラップで包み **9葉・果菜** **強** で加熱します。
② ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取ります。
③ 57ページの**かんたんパン** 作りかた ①～④を参照し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間こねます。
④ **かんたんパン** 作りかた ⑤を参照して一次発酵させ、ガス抜きをしながらひとつに丸め、中心を押してくぼめます。
⑤ オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置いて霧を吹き、**レンジ発酵** (4回押し) [8～12分] 二次発酵させます。
⑥ かみそりまたは包丁で切れ目を8本入れ、へたの部分をはさみで切ります。
⑦ **かんたんパン** 作りかた ⑩の要領で、**16かんたんパン** で焼きます。

【ひとくちメモ】
●加える水の分量は、かぼちゃがやわらかいときは少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めに、生地のかたさを調節します。

使用キー	加熱方法	付属品
16かんたん パン 予熱なし	オーブン	



グラハムパン

材料(1個分)
④ 小麦粉(強力粉) 120g
全粒粉(あらびき) 30g
砂糖 大さじ1(約9g)
塩 小さじ1/2(約1.6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ1(約2.5g)
水 90～100mL
バター 大さじ1(約13g)
(1mL=1cc)

作りかた
① 57ページの**かんたんパン** 作りかた ①～⑥を参照して生地を作り、一次発酵させ、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。
② 丸めた生地を楕円形に伸ばし、縦1/3ずつ内側に折り込み、さらに縦二つ折にして合わせ目をしっかり閉じます。
③ オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置いて、霧を吹き、**レンジ発酵** (4回押し) [8～12分] 二次発酵させます。
④ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。
⑤ 生地を中心に かみそりまたは包丁で切れ目を1本入れます。



⑥ **かんたんパン** 作りかた ⑩の要領で **16かんたんパン** で焼きます。
【めろんパンのひとくちメモ】
●めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
●焼き色を付けたくない場合には、残り時間10分くらいで上に12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。



チョコチップめろんパン

材料(1個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかたは57ページ参照) 1 回分
型抜きクッキーの生地
(材料・作りかたは52ページ参照) ... 丸皿1枚分
チョコチップ 20g
グラニュー糖 適量
(1mL=1cc)

作りかた
① **型抜きクッキー** 作りかた ①～②を参照して生地を作ります。
② **型抜きクッキー** 作りかた ③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませます。
③ **かんたんパン** 作りかた ①～⑤を参照して一次発酵させます。
④ 生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、中央部分が厚めになるように、直径約20cmにのばして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させます。
⑤ ③のパン生地を袋から取り出しガス抜きをしながらひとつに丸めます。
⑥ ⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込みます。
⑦ オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置き **レンジ発酵** (4回押し) [8～12分] 二次発酵させます。
⑧ カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつけます。
⑨ **16かんたんパン** で焼きます。



レンジで発酵

ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べがりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ発酵 110～130分	
仕上がり調節 やや弱		

材料(4人分)
牛乳(脂肪分3.0%以上のもの)… 500mL
ヨーグルト(市販のプレーンタイプのもの) …… 50～100g
(1mL=1cc)

- 作りかた
- ① 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。
 - ② 容器に牛乳を入れ、ふたをして **レンジ**600W **7～9分** 加熱し、約80℃ぐらいまであたためます。
 - ③ 人肌ぐらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。
 - ④ ふたをして **レンジ発酵**(4回押し) **やや弱** 約90分 発酵させます。
 - ⑤ 終了音が鳴ったら再び **レンジ発酵**(4回押し) **やや弱** **20～40分** 牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。
 - ⑥ 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

【ひとくちメモ】
●お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。



ヨーグルトソース

材料(4人分)
手作りヨーグルト …… 大さじ2
クリームチーズ …… 40g
マヨネーズ …… 大さじ1
塩 …… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ーカスピ海ヨーグルトを作る場合はー

材料と作りかたはヨーグルトを参照します。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い **レンジ発酵** **弱** で発酵させます。発酵時間は3～6時間です。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。)



ヨーグルト作りのコツ

- 1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。
- 容器はふたつきの耐熱性のものを使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。
- 使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120～140℃表示)した牛乳でも80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。
- 種菌(スターター)は
●市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
●無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
●種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
●手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。
- でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。
- 保存方法、保存期間は
冷蔵庫に保存し、2～3日の間に食べきってください。

9葉・果菜 **10根菜** **12カロリーカット(炒めもの)** メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
○印はラップまたはふたをします。

レンジ調理

[1あたため、2解凍あたため]メニュー、冷凍した野菜は17ページ、酒は62ページ、牛乳は19ページ、葉菜・根菜のコツは23ページを参照してください。

メニュー名		オート調理	調理のコツ	おいの有无	手動調理の目安 (レンジ 600W)	
					分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊 白菜・もやし キャベツ	9葉・果菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。 白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。	○	200g	2分10秒 ～2分30秒
	なす		用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。		200g	2分30秒～3分
花・果菜	カリフラワー ブロッコリー グリーンアスパラガス	9葉・果菜	小房に分ける。 ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。 はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。	○	200g	2分30秒～3分
	さやいんげん さやえんどう		筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		200g	2分30秒～3分
	とうもろこし	9葉・果菜 強	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。		300g(1本)	5～6分
	かぼちゃ		大きさをそろえて切る。		200g	3分～3分30秒
	にんじん さつまいも さといも	10根菜 やや弱 ～ 弱	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	○	200g	約4分
根菜	ごぼう れんこん	10根菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。		150g	約4分
	じゃがいも 大根		じゃがいも丸ごと1・2個を加熱したときは、加熱後、そのまましばらく置きます。さいの目切りは 弱 で。		300g	6～7分
炒めもの	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 八宝菜	12カロリーカット(炒めもの)	50ページ参照	○	標準量	8～9分

オーブン調理

- 手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、トーストは回転台のみを使用します。

※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。

メニュー名		オート調理	手動調理の目安				記 載 ページ
			標準分量	加熱方法	加熱時間		
					予熱あり	予熱なし	
軽食・お総菜	トースト	3トースト	2枚	トースター・グリル	4分30秒～6分30秒		44
	マカロニグラタン	15グラタン	2皿	オープン 210℃	約22分	20～25分	48
お菓子・パン	型抜きクッキー 絞り出しクッキー	14 お菓子	丸皿1枚分	オープン 170℃	約26分	22～28分	52
	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	13 ケーキ	直径15cm	オープン 150℃	34～40分	36～42分	54
			直径18・21cm	オープン 150℃	38～44分	38～46分	
	かんたんパン	16 かんたんパン	各8個分	オープン 160℃	24～28分	26～30分	57
	レーズンパン セサミパン						58
	かぼちゃパン グラハムパン チョコチップめろんパン		各1個分				59

レンジの便利な使いかた

お酒のあたたため

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ600W** であたためます。



130mL(徳利1本) 約50秒
180mL(コップ1杯または徳利1本) 1分～1分10秒

【ひとくちメモ】

- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。



湯せん

とかしバター

バター (40g) を耐熱容器に入れ **レンジ200W** 1分30秒～2分 加熱します。トースト用のぬりバターにするときには **レンジ100W** を使い 1分30秒～2分 加熱してやわらかくします。



とかしチョコレート

チョコレート (50g) を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら **レンジ200W** 4～5分 加熱します。







- バターやチョコレート、煮干しは、**レンジ600W** で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
*加熱時間は、高周波出力600Wの目安時間です。(1mL=1cc)

インスタント食品

種 類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードル など 	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを 사용합니다。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 	カップめん(標準量) レンジ600W 5～6分 袋入りラーメン レンジ600W 6～7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとうろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	1あたため
真空パック食品 ごはんものなど 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから レンジ600W で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ※市販のおにぎりをあたためるときは、14ページを参照します。	1あたため または 6ごはん

乾 燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖 (各100g) はそれぞれ皿に広げ **レンジ600W** 1～2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し (100g) は内臓を取って皿に広げ **レンジ200W** 4～5分 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩 (少々) で味をつけます。



保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
●保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオープンレンジの補修用性能部品の、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

38、39ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品 名	日立オープンレンジ
型 式	(銘板に書いてあります)
お 買 い 上 げ 日	年 月 日
故 障 の 状 況	(できるだけ具体的に)
ご 住 所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お 名 前	
電 話 番 号	
訪 問 ご 希 望 日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

「ご相談窓口」

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電取扱店を紹介させていただきます。
●このオープンレンジは、電源周波数が 50Hz・60Hz どちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
●ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(4ページ参照)

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(下記)にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
エコーセンターへ
TEL 0120-3121-68
FAX 0120-3121-87
(受付時間)
9:00～19:00(365日)

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ
TEL 0120-3121-11
FAX 0120-3121-34
(受付時間)9:00～17:30(月～土)、9:00～17:00(日・祝日)
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介します。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただきます。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただきます。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただきます。

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

仕 様

電 源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電 子 電 力	1,450W
高 周 波 出 力	950W、600W、200W相当、100W相当
発 振 周 波 数	2,450MHz
トースター・グリル	消費電力1,390W（ヒーター1,370W）
オ ー ブ ン	消費電力1,390W（ヒーター1,370W）
温 度 調 節 範 囲	発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外 形 寸 法	幅470×奥行400×高さ300mm
加 熱 室 有 効 寸 法	幅295×奥行307×高さ165mm
タ ー ン テ ー ブ ル 直 径	280mm
質 量（重 量）	約11kg
消費電力量の目安	
区 分 名	B
電子レンジ機能の年間消費電力量	63.4kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	10.0kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年
年 間 消 費 電 力 量	73.4kWh/年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。

また、アフターサービスもできません。

※高周波出力950Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※コンセントに差込プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時約2W）

※年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。

※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。



このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。

JIS C 0950

詳しい環境情報は、当社のホームページをご覧ください。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいて
ください。

サービスを依頼されるとき、
お役に立ちます。

購入店名

電話（ ） -

ご購入年月日

年 月 日

愛情点検



●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は
製造打ち切り後8年です。

ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話 (03) 3502-2111